

Chakra

El Kitabı

S. Sharamon - B. J. Baginski

Aritan

Chakra

El Kitabı

S. Sharamon - B. J. Baginski

Çeviren
Cumhur Mısırlıoğlu

Yayına Hazırlayan
Fevzi Emir

ARITAN YAYINEVİ
Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi
A Blok Kat:6 No:4NA6 Topkapı-Istanbul
Tel: (0212) 576 87 41- 576 22 26 Fax: (0212) 576 87 06

Kitabın Özgün Adı : *Chakra Handbook*

Tüm Türkçe Hakları : *2000 ARITAN*

Dizgi ve Ofset Hazırlığı : *Arıtan Yayınevi*
2. Baskı : *Şubat 2000, İstanbul*
Baskı : *Kitap Matbaacılık*
Kapak Tasarımı : *Aydın Arıtan*

İÇİNDEKİLER

İçindekiler	3
I Giriş	5
II Enerji Sistemi ve Sübtil Bedenler	11
III Chakraların Amacı ve İşlevi	33
IV Chakra Öğretisi Işığında İnsanın Gelişim Evreleri	47
V Chakralarda Oluşan Engellerin Nedenleri	61
VI Chakraların Açılması	77
VII Chakraların Durumlarının Belirlenmesi	93
VIII Cinsellik ve Chakralar	111
IX Birinci Chakra	121
X İkinci Chakra	133
XI Üçüncü Chakra	145
XII Dördüncü Chakra	159
XIII Beşinci Chakra	173
XIV Altıncı Chakra	187
XV Yedinci Chakra	201

I

Giriş

Çoğu insan, ömrünün bir ânında, durup, kendi kendine, "Ben kimim?", "Üzerimde ne tür güçler etkili oluyor?", "İçimde gizli kalmış yetenekler nelerdir?", "Mutluluk ve yaratıcılık potansiyelimi nasıl açığa çıkarabilirim?" gibi sorular sormuştur.

Enerji merkezleri ya da diğer adıyla "chakra bilgisi" dışında hiçbir bilgi alanının bu sorulara tam bir yanıt veremeyeceğine inanıyoruz. Bu kitap sayesinde chakraların amacı ve potansiyeline karşı bir sezgi de kazanacaksınız. Bu potansiyel öylesine büyüleyici ve yüce ki, yapabileceğimiz tek şey, Yaratılış mucizesi karşısında hayrete düşmek.

Bu kitabın amacı içinizdeki insan potansiyelini tanıyıp ortaya çıkarmanıza yardımcı olmaktır.

Chakralarla etkin bir şekilde çalışabilmek için, altıncı hisse veya benzer güçlere sahip olmak gerekiyor. Yine de, sizin de ileride farkedebileceğiniz gibi, hassas seviyelere karşı duyarlılığınız dikkati çekecek ölçüde artacaktır. Ayrıca, bilgi ve deneyim parçalarını birleştirilerek sizi anlaşılır, uyumlu bir bütüne götürecek anlayış düzeyine de ulaşacaksınız.

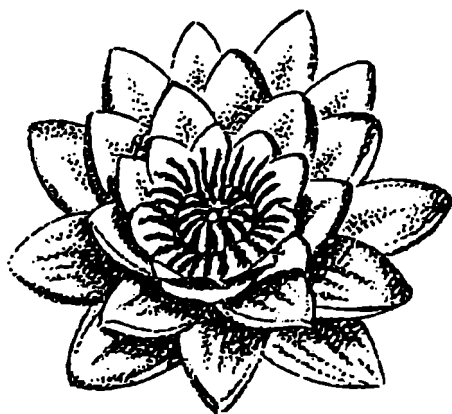
Chakraları etkinleştirmek ve birbiriyle uyumlu hale getirmek o kadar kolay ki, bu

yol boyunca bazı noktalarda, bilgilerin gerçek değerinin küçümsenmesini engellemek ve bir nesilden diğerine sadece inisiye olmuş kimseler tarafından aktarılmasını sağlamak için esrarlı bir havaya büründürüldüğü izlenimine kapıldık. Bugün, birçoğumuzun bu bilgi hazinesini kullanabilmesi de, yakın zamanlardaki gelişme ile açıklanabilir.

Bu kitapta, chakraların ve çalışma şekillerinin anlatılması yanında, enerji merkezlerinin birbiriyle uyumlu hale getirilmeleri için kolay egzersizler de verilmiştir. Bu teknikler, tıkanıklıkların açılması kadar, chakraların yeniden canlanmasına da yol açacak bir dizi halinde seçilmiştir. Bu metodlardan hangisini uygulayacağınız pek önemli değil. Asıl önemli olan, birini yapmaya başlamanız, çünkü söz konusu olan sizin başarınız. Bu yaşamda, şimdi ve burada.

Biz, bu içiçe geçmiş ilişkileri tanımlama ve kitap için uygun hale getirme sırasında yaşamın kurallarına karşı büyük sevgi ve saygı duyduk. Umarız siz de, bu kitabı okurken ve anlatılan terapileri uygularken bizimle aynı şeyleri hissedersiniz.

Shalila ve Bodo J.



II

Enerji Sistemi ve Sübtıl Bedenler

Çoğu insan, fiziksel duyularla algılanabildiği ve akılla kavranabildiği için, maddî dünyayı ve fizik bedenini, var olan tek gerçeklik olarak görür. Fakat insan varlığına baktığımızda, duyarlı bir gözün, fizik beden içindeki ve etrafındaki pek çok enerji yapısını, enerji hareket, şekil ve renklerini algılayabildiğini görürüz.

Maddî bedeninin tek gerçeklik olduğuna inan biri olsanız bile, düşünün lütfen; fizik bedene yaşam veren, duygu ve ifade yolları kazandıran enerjiye, yani yaşam gücüne, beden ölünce ne oluyor? Bir fizik kanununun belirttiği gibi, enerji, evrende hiçbir zaman kaybolmaz, sadece başka enerjilere dönüşür. Bedenin maddî görünüşü ardındaki iş yapabilme gücü, tüm işlevleri ve yetenekleriyle, bedeninsiz var olamayacağı karmaşık bir enerji sisteminden oluşur. Bu enerji sisteminin de üç temel bileşeni vardır:

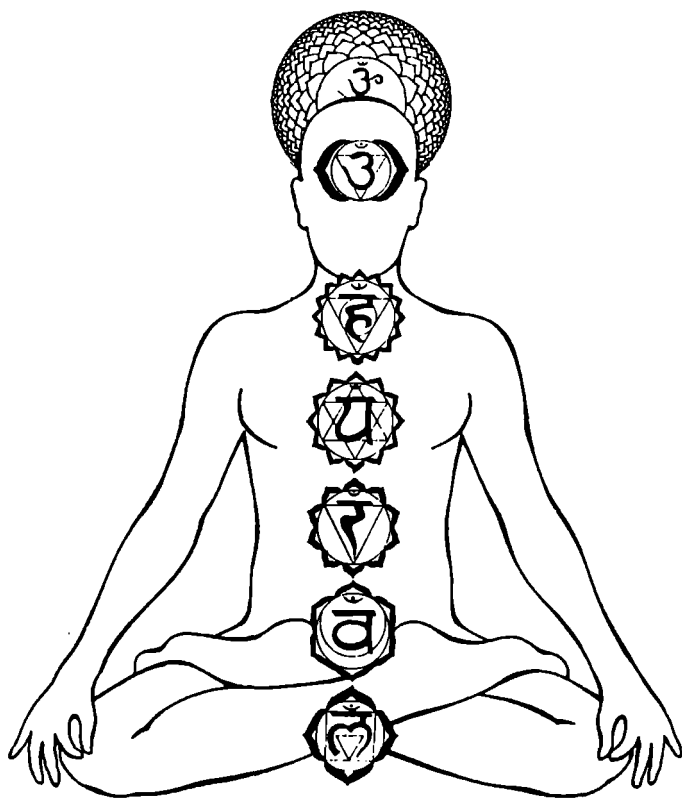
- 1- Sübtil bedenler ya da enerji bedenleri,
- 2- Chakralar ya da enerji merkezleri,
- 3- Nadi'ler ya da enerji kanalları.

Bu sistemde *nadi*'ler bir tür gizli ve duyarlı damar ağına benzer. "Nadi" terimi Sanskritçe'dir ve boru, damar anlamına gelir. Bir *nadi*'nin işlevi, "prana"yı ya da yaşam enerjisini

insanın sübtıl enerji sisteminde iletmehtir.

Sanskritçe "*prana*", "mutlak enerji" anlamında çevrilebilir. Çin ve Japon krallıklarında bu evrensel yaşam enerjisine da "kai" denir. Tüm enerji şekillerinin ilk kaynağını temsil eder ve çeşitli frekanslarda kendini gösterir. İfade şekillerinden biri olan hava, prana'yı almanın yollarından biridir.

Her yaşayan varlığın bilinç düzeyi, alınıp saklanabilen prana'nın frekanslarına bağılıdır. Hayvanların insanlardan daha düşük frekansları vardır. İlerlemiş insanların da, gelişmesinin başlarında olanlara göre daha yüksek frekansları olur.



Bir enerji bedeninin nadi'leri, komşu enerji bedeninin nadi'leri ile chakralar yoluyla bağlıdır. Bazı eski Hint ve Tibet metinlerinde 72,000 nadi'den bahsedilir, öteki kadîm yazılarda 350,000 nadi olduğu söylenir. Bu enerji kanallarının en önemlileri olan "*sushumna*", "*ida*" ve "*pingala*" önümüzdeki bölümde ayrıntılı olarak incelenecektir. Çinliler ve Japonlar da meridyen denen benzer enerji kanallarından bahsederler (Akupunktur, meridyen bilgisi üzerine kuruludur.)

Öte yandan chakralar, prana'nın çeşitli şekillerini alırlar, dönüştürürler ve dağıtırlar. Chakralar, yaşam enerjisini nadi'ler yoluyla, insanın sübtıl enerji bölgelerinden, çevresinden, evrenden ve tüm enerji yapılarından alırlar ve maddî beden ya da sübtıl bölgelerin yaşaması için gerekli olan frekanslara dönüştürürler. Bununla birlikte çevrelerine de enerji verirler. Bu enerji sistemiyle insan varlıkları, çevreyle, evrenle ve Yaratılış'ın farklı düzeylerindeki güçlerle sürekli bir alışveriş içinde olurlar.

Chakralarla enerji bedenleri yakın bir ilişki içinde olduklarından, bu bölümde enerji bedenlerinin özellikleri ve işlevleri anlatılacaktır.

Chakralar tek tek ayrıntılı olarak yedi bölümde anlatılacak, her bölüm bir chakraya ayrılacaktır. Kural olarak, dört enerji bedeni

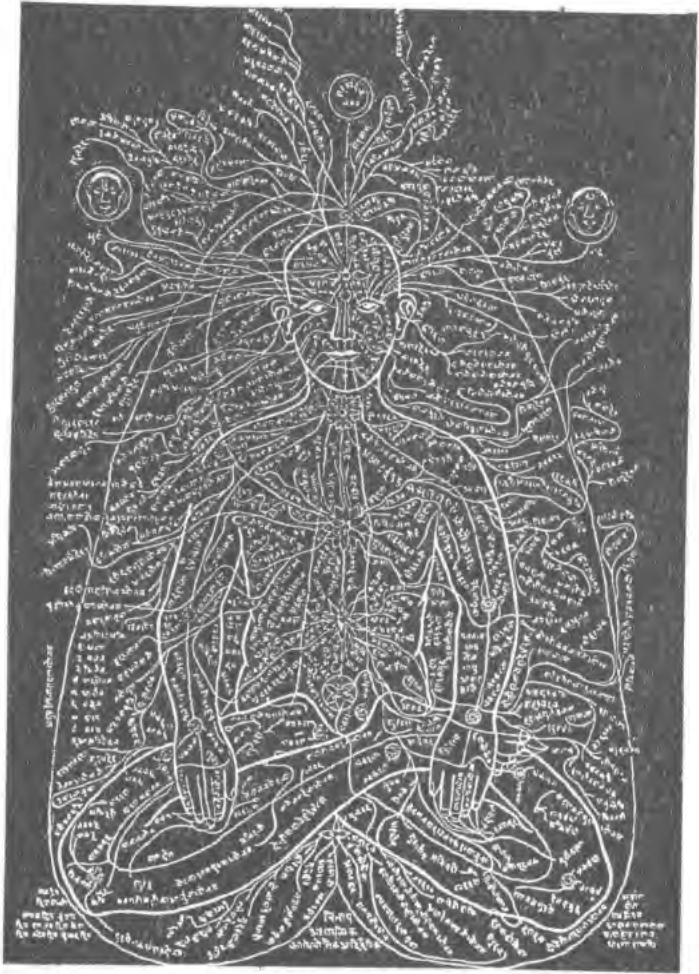
olduğu söylenir.

- 1- Eterik beden
- 2- Duygusal ya da astral beden
- 3- Zihinsel beden
- 4- Ruhsal ya da etkin beden

Bu bedenlerin hepsinin kendi temel titreşim frekansı vardır. Fizik bedene en yakın olan eterik beden en düşük frekansla titreşir. Astral ve zihinsel bedenler daha yüksek frekanslarda ve ruhsal beden de en yüksek frekansta titreşir.

Bu bedenlerin her biri, kendi frekans sınırları içinde bir enerji hareketine sahiptir ve insan geliştikçe, buna bağlı olarak frekanslar da yükselir. Bu bedenler kendi titreşim düzeylerindeki bilinci taşırlar. Titreşim frekansları yükeldikçe, insan varlığı, yaşam enerjisinin, hislerin ve farkındalığın daha yüksek şekillerine ulaşır.

Farklı enerji bedenleri birbirinden ayrı değildir. Kendi frekans alanlarında titreşirken birbiri içinde yayılırlar. Onları görme yeteneğine sahip bir kimse, görüşünü özel bir küreye (sahaya) ayarlamışsa, aralarındaki farkı ayırdedebilir. Astral bedeni görmek istiyorsa, görüşünü astral küreye ayarlamalı; zihinsel bedeni görmek istiyorsa, zihinsel küreye (sahaya) ayarlamalı vb..



Bu şekil, eski Tibet'ten kalma bir chakra- nadi şemasını gösteriyor. Yedi temel chakranın yanında, çok sayıda ikincil chakraları ve karmaşık bir sübtıl enerji kanalı (nadi) şebekesini görebiliyoruz. Bazı geleneksel metinlerde, kozmik enerji taşıyan 350.000 nadi'den söz edilir.

Eterik Beden

Eterik beden şekil ve boyut olarak fiziksel bedene benzer. Bu yüzden bazen "eterik ikiz" veya "iç fiziksel beden" de denir. Fiziksel (maddî) bedenin yaşamsal, yaratıcı enerjisini ve tüm fiziksel duyularını şekillendiren güçler burada bulunur.

Eterik bedenler, her reenkarnasyonla yeniden şekillenir ve fiziksel ölümden sonra üç-beş gün içinde maddî bedenden ayrılır. (Astral, zihinsel ve ruhsal bedenler ölümden sonra da varolurlar ve her reenkarnasyonda, yeni oluşmuş maddî bedenle birleşirler.)

Eterik beden yaşamsal enerjiyi solar pleksüs (güneş sinirağı) chakrası yoluyla güneşten ve kök (alt) chakra yoluyla dünyadan alır. Bu enerjileri saklayarak, chakralar ve nadi'ler üzerinden fiziksel bedene akan sürekli akımları besler. Bu iki enerji şekli, bedenin hücrelerinde bir yaşam dengesi kurarlar. Organizmanın enerji ihtiyacı karşılanmışsa, eterik beden, aşırı enerjiyi chakralardan ve deri gözeneklerinden dışarı verir. Gözeneklerden çıkan enerji akımı, 5 cm. kadar uzakta durur ve usta birinin ilk olarak gördüğü, auranın bir parçası olan eterik aurayı oluşturur. Bu ışınlar, fizik bedeni, koruyucu bir tabaka gibi ku-

şatırlar. Hastalık yapıcı mikropların ve zararlı maddelerin bedene girmesini engeller ve aynı anda çevreye sürekli bir yaşam enerjisi yayar.

Bu doğal korunma, kişinin dış etkenler yüzünden hasta olamayacağını gösterir. Hastalığın nedenleri hep içimizdedir. Bedenin doğal ihtiyaçlarıyla uyumlu olmayan bir yaşam tarzı (stres, sağlıklı beslenme, aşırı alkol, nikotin ve ilaç kullanımı) ile birlikte, olumsuz düşünceler ve duygular da eterik yaşam gücünü harcayıp enerji yayılımının kuvvetini ve yoğunluğunu azaltabilir. Böylece zayıf aura şekilleri oluşur. Bedenden çıkan enerji akımları düz değil eğik görünür ya da birbirini üzerinden düzensizce geçerler. Bu durumda, usta biri, aurada negatif titreşimler ve hastalık yapıcı mikropların bedene girmesine neden olacak "gedikler" ya da "çatlaklar" görecektir. Aynı zamanda, yaşamsal enerji de, bu hassas kalkanın yaralarından dışarıya sızabilir. Fiziksel bedenin durumuyla eterik bedenin enerji yayması arasındaki yakın ilişki yüzünden buna sık sık sağlık aurası olarak başvurulur. Demek ki, hastalık, fizik bedende ortaya çıkmadan önce eterik aurada görülebilir. Bu düzeyde tanınabilir ve tedavi edebilir. Her canlının içindeki bu enerji yayılımı, Kirlian fotoğrafı olarak bilinen bir işlemle fotoğraf kağıdına aktarılabilir. Bu işlem sayesinde, kesin teşhisler konularak, hastalıklar henüz or-

taya çıkmadan tanımlanabilir.

Hem eterik beden, hem de fizik beden, zihinsel bedenden kaynaklanan düşünce dürtülerine kuvvetli tepkiler gösterirler. Böylece, pozitif düşünmenin sağlığı etkilemedeki başarısı açıklanabilir. Özel bir yöntemle, pozitif telkinler uygulayarak bedenimizin sağlığını düzeltebiliriz.

Eterik bedenin diğer bir önemli işlevi de, yüksek enerji bedenleri ile fizik beden arasında aracılık yapmasıdır. Bu yolla, fiziksel duyularımızla aldığımız bilgileri astral ve zihinsel bedenlere iletir ve aynı anda yüksek bedenlerden fizik bedene enerji ve bilgi aktırır. Eterik beden zayıflamışsa, enerji ve bilgi iletimi bozulan kişi duygusal ve zihinsel olarak ilgisiz görünebilecektir. Eterik bedeni uyumlu hale getirmek ve yeniden yüklemek için gerekli olan çeşitli terapi şekilleri bu kitabın ilerideki bölümlerinde açıklanmıştır.

Bitkilerin-özellikle çiçekler ve ağaçların-insanın eterik bedeninin çıkardığına çok benzeyen bir enerji yayılımına sahip olmaları çok ilginçtir. Bu yayılımı auranıza yenilenmiş enerji sağlamak için kullanabilirsiniz. İlerideki bölümlerde de anlatılacağı gibi, bu enerji, eter yağlarında da bulunur. Bitki enerjileriyle doğrudan ilişki kurabilirsiniz. Bunun için, istediğiniz bir ağaca sırtınızı yaslayarak yere oturun ya da sarılarak tüm bedeninizi onunla temas ettirin. Şimdi sadece ağacın enerjisinin

ve uyumlulaştırma gücünün bedeninize girmesine izin verin. Kokulu çiçeklerin bulunduğu bir çimenliğe yatarak ve çiçeklerin narin titreşimlerinin bedeninizi sarıp yayılmasını sağlayarak da ihtiyacınız olan enerjiyi alabilirsiniz. Vazodaki kesilmiş çiçekler bile size canlandırıcı ve uyumlulaştırıcı enerjilerinin bir bölümünü memnuniyetle vereceklerdir. Bitkiler sizin sevginize ve minnettarlığınıza karşılık olarak daha fazla enerji yayarlar çünkü bu, insanlara yardım etmelerinin bir yoludur.

Astral Beden

Duygusal beden olarak da bilinen astral beden, hisleri, duyguları ve karakter farklılıklarını taşır. Neredeyse hiç gelişmemiş bir insanda, çevresi çok az algılanabilen astral beden, karmaşık bir şekilde her yöne hareket eden bulutsu bir madde görünümündedir. Duygulara, eğilimlere ve karakter farklılıklarına bağlı olarak, insan ne kadar gelişmişse astral bedeni de o kadar parlak ve temiz görünür. Bu durumda, bilgili biri, fizik bedene tamamen ayarlanmış astral bedeni keskin hatlarıyla görebilecektir.

Astral bedenin oval bir şekli vardır ve bedenin çevresinde, birkaç metre ötesine kadar uzanabilir. Duygulardaki her değişiklik astral beden tarafından auraya yayılır. Bu, ilk önce chakralardan ve biraz da gözeneklerden geçer. Duygusal aura sürekli hareket halindedir. Aurada sabit, temel renkler olarak görülebilen esas ve kararlı karakter farklılıkları yanında, astral beden tüm anlık duyguları yansıtır.

Hiçbir sübtıl beden ortalama bir insanın dünya görüşünü ve gerçekliği algılayışını astral beden kadar güçlü şekillendiremez. Astral

beden, kararsız duygularımızın, bilinçli ve bilinçsiz korku ve saldırganlıklarımızın yanında yalnızlık ve terk edilmişlik duygularını, özgüven eksikliklerini ve benzerlerini de saklar. Bu titreşimler duygusal aura ile yayılarak dış dünyaya gönderilen bilinçsiz mesajımızı oluştururlar. Bu noktada karşılıklı çekim ortaya çıkar. Dışarı gönderdiğimiz enerji titreşimleri çevremizdeki benzer titreşimleri çekerek onlarla birleşir. Demek ki, sık sık, bilinçli olarak uzak durduğumuz, kurtulmak istediğimiz ya da korktuğumuz insanlarla ve çevrelerle karşılaşırız. Bu yolla, çevremiz, bilinçten bilinçaltına geçirdiğimiz bütün öğeleri bize gösteren bir ayna görevi yapar. Fakat astral bedenimizdeki kararsız duygular canlı kalmak ve çoğalmak isterler. Böylece bizi zaman zaman özgün duygusal titreşimlerin bir tekrarını oluşturmaya iterler, çünkü bu titreşimler, onlar için bir beslenme kaynağıdır.

Kişi, içinde kararsız korkular taşıyorsa, bu korkuyu destekleyen koşulları çekecektir; örneğin bir kişi, içinde saldırganlık hissi taşıyorsa, tekrar tekrar, öfkelerini ve saldırganlıklarını dışa vuran insanlarla karşılaşacaktır.

Zihinsel bedenin bilinçli düşünce ve entelektüel hedeflerinin, kendi kurallarıyla işleyen astral beden üzerinde çok az etkisi vardır. Zihinsel beden dış davranışları yönetebilir fakat bilinçaltı kalıplarını etkileyemez. So-

nuç olarak, bir insan bilinçlice sevgi ve başarı için çabalayıp bilinçsizce zıt, kıskançlık frekansları ya da özgüvende eksiklikler yayıyorsa, bilinçli hedefine ulaşması engellenecektir.

Astral beden, fiziksel ölümden sonra da yaşadığı ve reenkarnasyondan sonra fizik bedenle birleştiği için, eğer duygusal sorunlar çözülmemişse, süregelen doğuşlarda var olmaya devam edecektir. Astral bedende saklanan çözülmemiş deneyimler de yeni yaşamın koşullarını geniş ölçüde belirleyecektir.

Bu konuları bir kez tamamen anladıktan sonra, kendimizi "kurban" olarak görmeye ve kendi zayıflığımız ve çâresizliğimizden diğer insan ve çevreleri sorumlu tutmaya son vermekten başka bir seçeneğimiz kalmıyor. Farkına varma, kendi içinde düşündürücü bir özgürlük derecesini temsil ediyor, çünkü şimdi biliyoruz ki, kaderimiz büyük ölçüde kendi elimizde ve artık kendimizi değiştirerek yaşamımızı da değiştirebiliriz.

Astral bedendeki "duygusal düğümlerin" çoğu solar pleksüs chakrasının içeriğine girmeli ve astral beden en yüksek ifade şekli olan sezgisel üçüncü göz chakrasının içeriğine girmeli ve astral beden en yüksek ifade şekli olan sezgisel üçüncü göz chakrasını kullanmalıyız. Fakat bu bile gerçek özgürlüğü sağlayamaz. Davranışın duygusal kalıpları, ancak Yüksek Benliğimizin bilgeliğini, sevgisini ve mutluluğunu ifade eden astral be-

den yoluyla çözümlenebilir. Aynı zamanda, astral bedenin evrensel karakteri de belli iç ilişkileri tanımamıza yardım eder. Astral bedenle bağlantılar kalp ve taç chakraları yoluyla kurulur.

Yüksek benlik, yaşananları "iyi" ya da "kötü" olarak yargılamaz, suçlamaz. Bizi İlahi Kaynaktan ayıran ve acı çekmemize yol açan duygu ve eylemlerin hangileri olduğunu anlamayı öğrenmek için, sırf bunun için birtakım tecrübelerden geçtiğimizi bize gösterir. Doğal dengenin evrensel yasalarını kavramamıza yardım eder. Bu davranışla, Yüksek Benlik, "emirleri dinleyerek" en yüksek enerji bedenlerindeki ruhsal enerjilerin tüm varlığımıza yayılmasını sağlar.

Ruhsal bedenin titreşimleriyle astral bedeninkiler birleştiğinde, astral beden daha hızlı titreşerek düşük frekanslı olumsuz deneyimlerden kurtulur. Böylece, bu deneyimlerin duygusal hafızasını kaybederek kendimizi ve başkalarını bağışlama yeteneğine sahip oluruz. Bu şaşırtıcı duygusal kalıpları çözümledikçe astral bedenimiz daha derin sevgi ve neşe duyguları yayar. En açık, en parlak ve en saydam renkleriyle ışıldayan duygusal aura, çevresine gönderdiği mesajlarla, sevgi ve mutluluğu çeker. En yüksek frekans derecesiyle titreşen, tamamen bütünleşmiş bir astral beden doğal sonucu olarak, istenen her şeyin gerçekleşmesini sağlayan mucizevi bir yetenek kazanılır.

Zihinsel Beden

Düşüncelerimizin, yorumlarımızın, akılcı ve sezgisel algılarımızın hepsini zihinsel beden doğurur. Titreşimleri eterik ve astral bedeninkilerden daha yüksek ve yapısı daha az yoğundur. Şekli ovaldır ve kişi daha yüksek düzlemlere çıktıkça hacmi, astral beden ve duygusal auranın birleşimi kadar yer kaplayan bir noktaya yükselebilir. Zihinsel bedenin aura yayılımı birkaç metreye kadar uzayabilir.

Zihinsel olarak az gelişmiş bir insanın zihinsel bedeni sütlü, beyaz bir madde görünümündedir. Zaten az olan renkleri donuk ve yapısı da geçirimsiz olur. Bir insanın düşünceleri ne kadar canlıysa ve farkındalığı ne kadar derinse zihinsel bedenin ışıldadığı renkler de o kadar açık ve yoğun olur.

Astral beden gibi zihinsel bedenin de yüksek ve alçak oktavları vardır. Çoğu insanın tek gerçeklik olduğuna inandığı, akılcı ve mantık sırası izleyen düşünce, alçak frekanslarla ifade edilir. Bu çeşit zihinsel aktivite fiziksel düzeydeki algılara bağlıdır. Bilgiler fizik beden ve duyularla zihinsel bedene alınır ve oradan da eterik beden yoluyla astral be-

dene iletilir. Astral beden, alınan bilgileri duygulara çevirerek zihinsel bedene gönderir. Zihinsel bedende de bu duygular düşüncelere uyarlanır. Astral beden ve çözümlenmemiş duygusal kalıplar, bilgiyi çarpıtarak yanlış düşünceler doğurur. Dünyamızda olup bitenleri değerlendirmek için kullandığımız tekrarlanan düşünce kalıpları bu şekilde ortaya çıkar. Yani, akılcı zihin aslında hiçbir zaman yansız ve nötr olamaz.

Bu yolla zihinsel bedende ortaya çıkan düşünceler genellikle kişisel mutluluk ve dünyevi sorunlarla ilgilidir. Zihinsel beden gerçek işlevi, gittikçe artarak, sorunlara akılcı çözümler bulmak olur. Ne var ki, bu özgün karakterin çarpıtılması ve yeteneklerinin sınırlandırılması demektir. Zihinsel beden asıl görevi, ruhsal beden düzleminden çıkarak ve akılcı zihinle bütünleştirerek evrensel gerçeği yakalamaktır. Sonra da bu gerçekler somut koşullarda uygulanarak, evrensel kanunla uyumlu çözümler getirir.

Varlığımızın ruhsal düzleminden bu yolla getirilen bilgi, kendini, önce sezgi ve anlık içgörüler şeklinde hayal ya da ses olarak gösterir; daha sonra da sözlü düşüncelere çevrilir. Eşyanın gerçek doğasını farketmemizi sağlayan bir içgörü kazandırır. Bu gerçeklik, akılcı zihinden kaynaklanan lineer anlayışın aksine holografiktir.

Üçüncü göz chakrası ve taç chakrası ara-

sındaki bir bağlantı yoluyla zihinsel bedenin yüksek derecelerine ulaşabilir.

Zihinsel beden bir kez tamamen geliştikten sonra, ruhsal beden aynası olur ve kişi, yaşamındaki Yüksek Benliğin bilgeliğinin ve holistik anlayışının farkına varır.

Ruhsal Beden

Etkin beden de denilen ruhsal beden, tüm enerji bedenleri arasında en yüksek frekansa sahip olanıdır. İnsan varlığı henüz ruhsal düzleminin yeterince bilincinde olmadığı için, aurası fizik bedenden yalnızca bir metre kadar yüksekliğe ulaşır. Fakat, tamamen uyanmış bir insanın ruhsal aurası, oval şekli kusuruz bir daireye dönüşmüş halde, kilometrelerce öteye yayılabilir.

Eğer aydınlanmış bir ustanın huzurunda bulunma fırsatını yakalamışsanız, bir mil ötesinde bile atmosferin nasıl aniden değiştiğini farketmişsinizdir. Aura menzilinin dışına çıktığınızda, ustanın huzurunda hissettiğiniz ışık, bolluk ve sevgi yoğunluğunu kaybedecektir.

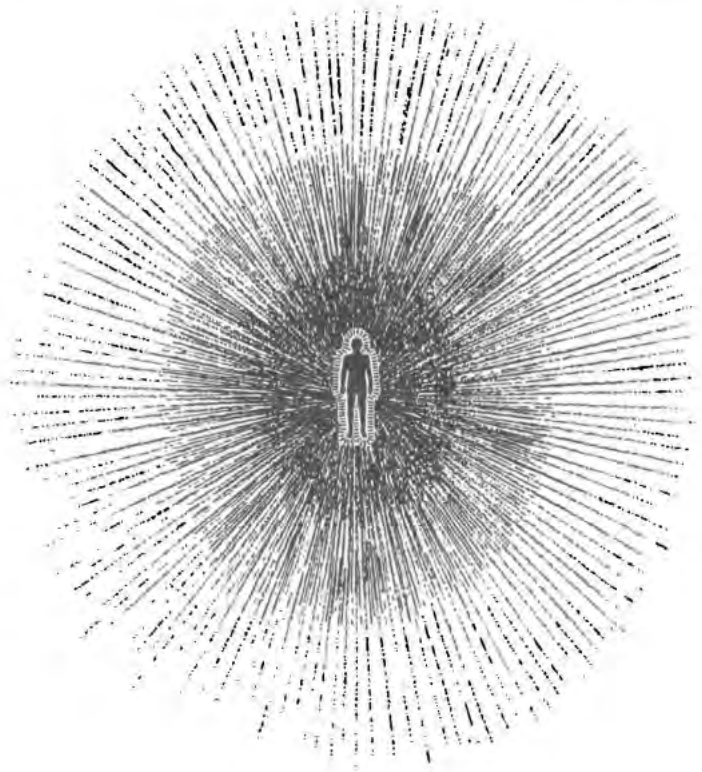
Ruhsal beden ve aurası en zarif renklerle parlar. Sözlerle anlatılamayacak kadar derin bir yayılıma sahiptir. Ruhsal beden, sürekli olarak, bu enerjiyi varlığın ruhsal düzeyinden alır. Enerji daha düşük frekanslara inerse bile, zihinsel, astral ve eterik bedenlerde akmaya devam eder. Bu, bedenlerin titreşimlerini hızlandırır ve kendi kürelerinde en yük-

sek ifade biçimine ulaşmalarına yardım eder. Bu enerjiyi bilinçli olarak algılamamız ve alıp kullanmamız chakraların koşut gelişimine bağlıdır.

Ruhsal beden yoluyla iç birliği tümüyle yaşarız. Bütün belirtilerin, görünümünün kaynağı ve Yaratılış'ın temeli olan İlahi Varlık ile bütünleşiriz. Bu düzlemde, Yaratılış'ta var olan herşeyin içine girebiliriz.

Kişi, dünyevî astral ve zihinsel düzlemlerin gerektirdiği bilinç evrelerini aşmış olsa bile, ölümsüz olan ruhsal bedenin dışındaki tüm bedenler zaman içinde yavaş yavaş çözülürler.

Varoluşumuzun kaynağını ve hedefini ve yaşamımızın amacını yalnızca ruhsal beden yoluyla tanıyabiliriz. Kendimizi onun titreşimlerine açtığımızda, yaşamımız tamamen yeni bir nitelikle zenginleşecektir. Tüm eylemlerimiz Yüksek Benlik'ten doğar ve yaşamımız, bilgelik, güç, mutluluk ve sevgi içeren herşeyi, kısacası Benliğin en yüksek düzeyi olan doğal özellikleri yansıtır.



İnsan aurası, içten başlayarak :

- 1- eterik aura;**
- 2- duygusal aura;**
- 3- zihinsel aura;**
- 4- ruhsal aura.**

III
Chakraların Amacı
ve
İşlevi

Bu bölümde size, chakraların işlevleri hakkında en önemli bilgileri vereceğiz. Bu işlevlerin teorik anlamı bireysel chakraların kuruluşu ile ilgili pratik bilgilerin temelini oluşturuyor.

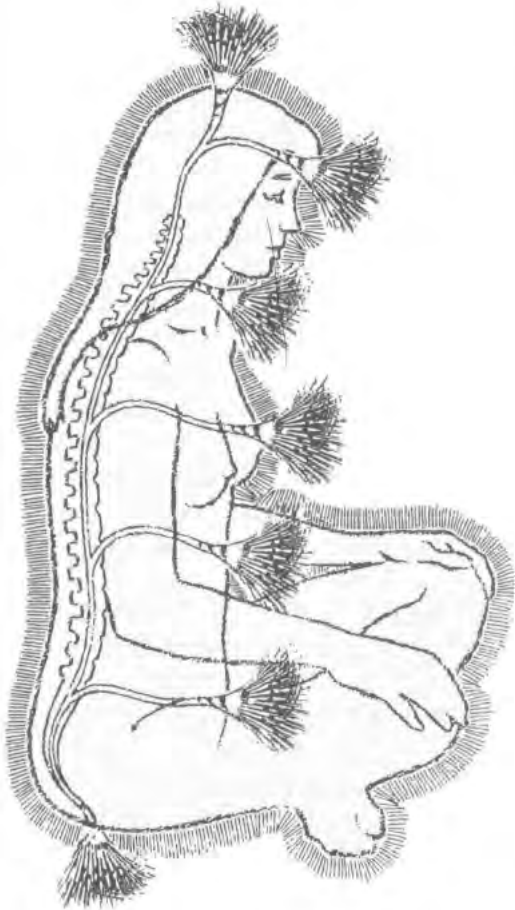
Geleneksel metinlerde 88.000 chakradan söz edilir. Demek ki, insan bedeninin hemen hemen her bölgesi bu enerji alışına, dönüştürülmesine ve iletimine karşı duyarlı birer organ gibidir. Bu chakraların çoğu çok küçüktür ve enerji sisteminde önemsiz rolleri vardır. Yalnızca 40 kadar ikincil chakra önemli işlevlere sahiptir. Bunların çoğu dalakta, boynun arkasında, avuç içlerinde ve ayak tabanlarında bulunur. Bedenin önünde, merkezi ve dikeye bir eksende bulunan yedi temel chakra insan bedeninin zihninin ve ruhunun en önemli ve en temel yönleriyle çalışmasını açıkladığından, her birini ayrı ayrı bölümlerde anlattık. Burada, her chakranın ruhsal, zihinsel özelliklerini, bedenin hangi bölgelerini ve daha birçok şey hakkında bilgiler bulacaksınız.

Şu an için yedi temel chakranın özelliklerini açıklamakla yetineceğiz. Bu yedi temel chakranın gerçek yeri eterik bedendir. Her biri farklı sayıda taç yaprağına sahip, huni şeklinde çiçeklere benzerler ki, bu yüzden Do-

ğu'da lotus çiçekleri olarak da adlandırılırlar. Çiçeğin yaprakları, enerjinin chakralara akıp, oradan da sübtıl bedenlere geçmesini sağlayan enerji kanallarını, yani nadi'leri temsil ediyorlar. Yaprakları ya da nadi'lerin sayısı dört (kök chakrada) ile bin (taç chakrada) arası değişebiliyorlar.

Her chakra çiçeğinin en dip noktasından omurgaya giden ve onunla birleşen, sap şeklinde bir enerji kanalı chakraları sushumna ile birleştirir. Sushumna, omurgadan başın tepesine kadar uzanan en önemli enerji kanalıdır.

Chakralar sürekli bir devir halindedir. Bu yüzden, Sanskrit'çe "tekerlek" anlamına gelen "chakra" adı verilmiştir. Devir yönüne bağlı olarak enerjiyi çeken veya iten bu dönüştür.



Huni şeklinde chakralar, omurgadaki temel kanala bağlantıları ve fizik bedenden yayılış şekilleri.

Chakralar, cinsiyete bağılı olarak sağa (saat yönünde) ya da sola doğru döndüklerinden, erkekle kadının enerjileri birbirlerini tamamlarlar. Erkekke sağa doğru olan chakra dönüşünün kadında zıt yönde olmasının açıklaması budur. Her saat yönünde dönüş erildir, ya da Çin öğretisine göre, irade ve aktivite kadar daha olumsuz özellikler olan saldırganlık ve gücü de temsil eden Yang'dır. Saat yönünün tersine olan her dönüş dişildir ya da alıcılık ve uzlaşma kadar daha olumsuz özellik olan zayıflığı da temsil eden Yin'dir. Chakraları dönüş yönü chakradan chakraya değişir. Örneğin, sağa doğru dönen eril kök chakrası hem maddi hem de cinsel yönden fethetme ve hâkim olma özelliklerine sahipken, sola doğru dönen diş kök chakra, merkezinden çıkan canlandırıcı ve yaşam verici güç yüzünden, kadını daha alıcı yapar. İkinci chakrada belirtiler değişir. Şimdi, kadının sağa doğru dönen chakrası, duyguları ifade etmekte daha fazla etkinlik gösterirken, erkeğin sola doğru dönen ikinci chakrası, duygusal düzeyde edilgin kalmaya karşı bir eğilim gösterir. Ve böylece devam eder, dönüşler değişirken erkekler ve kadınlar farklı yönleriyle şekillenir ve yaşamın her alanında enerjilerin birbirini tamamlamaları sağlanır.

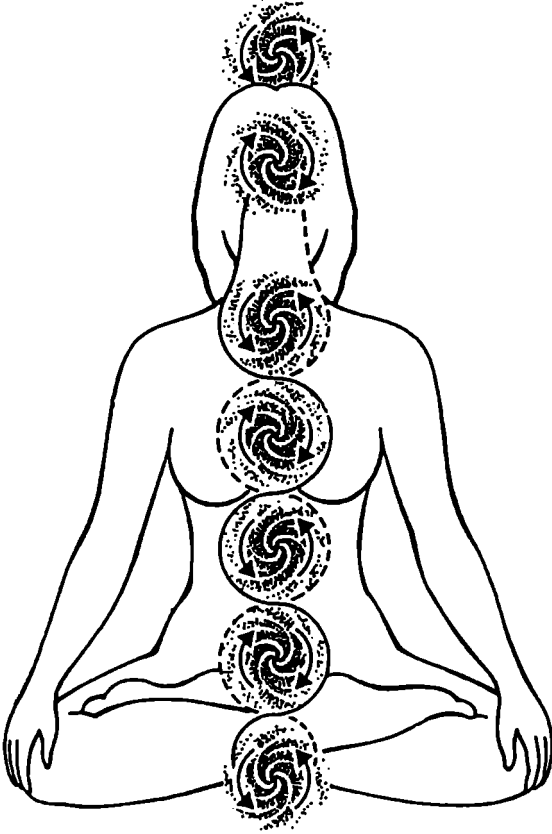
Chakraların dönüş yönü bilgisi, bazı terapi şekillerinde etkili bir rol oynar. Aroma terapisini kullanırken, örneğin, chakralara uygun dairesel hareketlerde güzel kokular uygulayabilirsiniz. Ya da değerli taşlarla çalışırken,

söz konusu olan enerji merkezinin yönünü izleyebilirsiniz.

Çoğu insanın chakraları başlangıç noktalarından 10 cm. kadar öteye uzanır. Chakranın başlıca görevine uygun tek bir rengin baskın olmasına rağmen, her enerji merkezi tüm renk titreşimlerini de içerir. Kişi geliştikçe, chakralar daha uzağa yayılır ve titreşim frekansları artar. Renkleri de daha açık ve parlak görünür. Chakraların boyutları ve titreşim sıklıkları, çeşitli kaynaklardan alabildikleri enerjilerin miktarını ve niteliğini belirler. Bu enerjiler bize, evrenden, yıldızlardan, doğadan, çevremizdeki her şeyden ve herkesten, farklı sübtıl bedenlerimizden ve tüm varlıkların görünmeyen temelinden gelir. Bunlar chakralara kısmen nadiler yoluyla ulaşır fakat bazen doğrudan aktığı da olur.

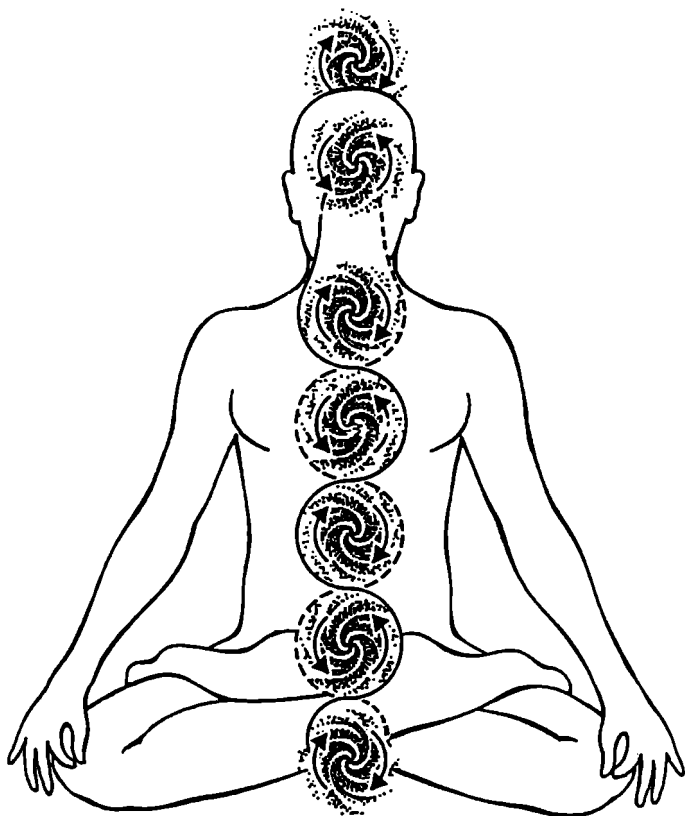
En önemli ve temel iki enerji şekli, insan sistemine kök chakra, ve taç chakra yoluyla girer. Bu iki chakra sushumna ile birbirine bağlıdır ve sushumna da, chakralara, yaşam enerjisi sağlayan "sap"lar ile bağlıdır. Aynı zamanda, sushumna, kundalini gücünün yükseldiği kanaldır. Kundalini gücü omurganın alt ucunda yılan gibi kıvrılmış halde durur ve kök merkezi yoluyla sisteme girer. Kundalini Hint öğraetilerinde, Tanrı'nın dişi görünümü olan ve Shakti denen yaratıcı kozmik enerjiyi temsil eder. İlahi Varlığın bu yönü, Yaratılış'taki tüm görünümleri doğurur. İlahi Varlığın kendi içinde bulunan oluşmamış, saf yö-

nü ileride ayrıntılı olarak incelenecektir.



Kadınlarda chakraların yönü

Kafaya doğru sarmallarla kesintisiz çıkan devamlı çizgi, pingala ya da güneş enerjisini; kesik çizgi ise, ida ya da ay enerjisini temsil ediyor.



Erkeklerde chakraların yönü

Kafaya doğru sarmallarla kesintisiz çıkan devamlı çizgi pingala'yı, kesikli çizgi ida'yı temsil eder.

Çoğu kişide kundalini gücü ince bir şerit halinde akar. Fakat, gittikçe artan bir bilinçle uyarıldığında dalga şeklinde sushumna ya yükselerek chakraları harekete geçirir. Bu hareketlenme, enerji merkezlerinin genişlemesine ve frekanslarının hızlanmasına yol açar. Başka bir deyişle kundalini, insanın evrimi boyunca, enerjetik ve maddi yetenekler kazanıp bunları yaşamına geçirebilmesi için ihtiyacı olan titreşimleri chakralara kazandırır.

Kundalini yükseldikçe, enerjisi, söz konusu chakranın amacına uygun titreşimlere dönüşür. En düşük titreşim şekilleri kök merkezde ve en yüksekleri de taç merkezde bulunur. Farklı sübtıl bedenlere ve fizik bedene geçirilen dönüştürülmüş titreşimler, duygu düşünce ve fiziksel hisler olarak algılanır.

Bir kişinin kendi iç âleminde çalışma derecesi, yaşamın çeşitli chakralarla temsil edilen alanlarında ulaşılan bilinç derecesine ve bu chakraların stres ve çözümlenmemiş deneyimlerle tıkanıp tıkanmadığına bağlı olarak değişir. Kişi ne kadar bilinçli ise chakraları da o kadar aktif ve açık olur. Aynı zamanda kundalini de chakralara güçlü dalgalar halinde girecektir. Bu olay ne kadar çok görülürse chakralar da o kadar aktif olacak ve bilinçte bir yükselmeye neden olacaktır. Chakralarımızdaki tıkanıklıkları ortadan kaldırmaya başladığımızda ve gelişen bilince giden yolu izlediğimizde, kararlı bir etki-tepki çevrimini

harekete geçiririz.

Kundalini enerjisinden başka, omurgadan her bireysel chakraya akan bir güç daha vardır: Saf İlahi Varlığın, Tanrı'nın görünmeyen enerjisi. Bu enerji insan varlığının, İlahi Varlığın ortaya çıkmamış ve her yerde bulunan temeli olarak görmesini sağlar. Bedene taç chakradan giren bu enerji, özellikle chakralardaki tıkanıklıkları çözmek için uygundur. Eski Hint öğretilerine göre, cehaletin büyük düşmanı olarak bilinen tanrı Shiva'nın varlığında, İlahi olana doğru bir değişim başlar.

Böylece Shiva ve Shakti, yaşamlarımızın ilahi olanla bütünleşmesi yolunda bir gelişim için insan varlığının holistik gelişimi için elele çalışırlar.

Sushumna'nın yanında, Sanskritçe'de ida ve pingala olarak bilinen iki ek enerji kanalı daha vardır ki, enerji sisteminde önemli rol oynarlar. Güneş enerjisini taşıyan pingala ısı ve kuvvet doludur. Kök chakranın sağından başlar ve sağ burun deliğinin üst bölgesinde biter. İda ise soğuk ve sakinleştirici ay enerjisini taşır. Onun kanalı da kök chakranın solundan başlar ve sol burun deliğinde biter. Kök chakradan buruna kadar olan yollarında, bu iki nadi, sushumna etrafında sarılıdırlar.

İda ve pingala, nefes alma yoluyla havadan pranayı alır ve nefes verilirken zehirli maddeleri dışarı atarlar. Sushamna ile birlikte

enerji sisteminin üç esas kanalını oluştururlar. İkincil chakralar ve sübtıl enerji bedenleri, chakralara (chakraların kendilerinden enerji bedenlerine güç aktaran) çok sayıda nadi yoluyla enerji sağlarlar.

Chakralar, ayrıca, çevreden kendi frekanslarına uygun titreşimleri de alırlar. Enerji titreşimlerinin tüm aralığı içinde, bir anten gibi davranarak, bizi, çevremizle, doğayla ve evrenle bağlantı haline sokarlar. Demek ki, chakralar duyarlı organlar olarak görülebilir. Duyularla yüklü fizik bedenimiz gezegenimizdeki yaşam kanunları ile uyumlu bir araçtır. Bu dünyada kazanılan bilgiler kadar iç değerlerimizin de farkına varıp kullanmamıza yardım ederler ve yaşamın dış yönlerinde kendimizi bulmamızı kolaylaştırırlar. Chakralar madde dünyasını aşarak enerji titreşimlerini ve bilgilerini alıcı işlevi görürler. Onlar sübtıl enerjilerin sınırsız dünyasıyla bizi birleştiren kapılardır.

Chakralar, çevremize doğrudan enerji de yayarak, yakınımızdaki atmosferi değiştirirler. Bilinç veya bilinçaltı mesajlarıyla birlikte iyileştirici titreşimler de gönderebilen chakralar, insanları ve koşulları hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilirler.

Bütünlüğü ve yaratıcılığı, bilgiyi ve gücü, sevgiyi ve mutluluğu yaşamak için, chakralar açık olmalı ve birlikte uyum içinde çalışmalıdır. Fakat bu çok az insanda görülebilir.

Kural olarak chakralar tek tek farklı derecelerde etkinlik gösterir, özellikle de alttaki iki tanesi. Gerçekte önemli sosyal konumlarda bulunan ya da söz sahibi olan insanların solar pleksüs chakraları gereğinden fazla aktiftir. Aynı zamanda, açık, tıkanık ya da tek taraflı aktif chakralar bulunma olasılığı da vardır. Temel hareketleri her zaman ileri, geri devam ettiğinden, yaşam boyunca değişim halindedirler. Bu yüzden, chakra bilgisinin kendinizi tanımanızda sınırsız faydası olabilir ve iç potansiyelinizin farkına varışınızda size rehberlik edip, bolluk ve neşe içinde bir yaşam geçirmenizi sağlar.

IV

Chakra Öğretisi Işığında İnsanın Gelişim Evreleri

Evrenimizdeki herşey özel ritimlere ve çevrimlere bağlıdır. Atomların düzeyinden başlayarak, Yaratılış'taki tüm varlık şekillerini sararlar. Belirli ritim kanunları her yerde görülebilir, kalp atışı ve nefes alıp-vermede, gün ve gecenin değişiminde, mevsimlerin gelip gidişinde ve yıldızların önceden tahmin edilebilen hareketlerinde. Evreler, canlıların gelişiminde de tekrarlanır. Örneğin, bitkilerde önce filiz görünür, sonra ilk yapraklar, gonca, çiçek ve sonunda da meyve ortaya çıkar. Her zaman bir aşama sırası izlenir. O halde, maddi dünyada ruhsal bir varlık olan insanın da, aynı şekilde belirli bir sıraya göre gelişmesi mantıksaldır. İnsan varlığı yalnızca büyüyüp, beceri ve deneyim kazanmaz. Gelişimi özel zihinsel ve ruhsal evrelere bağlıdır. Belli bir özellik ya da konu, yaşamın her aşamasında aynı ağırlığa sahip değildir. Bu gerçeği daha yakından incelediğimizde, hemen farkediyoruz ki, Doğa Ana, yaşamın belli anlarında, bize o anda tamamen yerine getirilmesi gereken özel görevler veriyor. Bu görevler farklı kılıklarda görünse bile, gelişimin belirli aşamalarında, sadece optimal (en uygun) bir dereceye kadar farkına varılabilir. Örneğin, 25 yaşındayken, 5 ya da 12 yaşında yaşadığımız gelişim düzeyini yakalayamayız. Bu yüzden, bazı insanlar için "yaşam evi" çü-

rük temeller üzerinde durur, çünkü zamanında belli deneyimler kazanılmamış ve yetenekler geliştirilmemiştir.

Burada, yaşam evrelerine ilişkin anlatılacaklar yeni olmayıp, yalnızca bir süredir kayıptı. Ne var ki, çeşitli ruhsal düşünce okullarının, insan varlığının tüm gelişimiyle ilgili öğretilerinde hâlâ görülebiliyor. Antroposofik çevrelerde, özellikle Rudolf Steiner'ın öğretim metodlarında, bu bilgi, çocuklardaki doğal gelişim evrelerine göre uygulanıyor. Antroposofik hareketin kurucusu Rudolf Steiner'ın, konu üzerinde ayrıntılı yazıları bulunuyor. Antroposofik görüşte, insan yaşamı, her biri yedi yıllık dilimlere bölünmüş evrelerden oluşuyor. Değişik dönemler değişik niteliklerle belirir. Daha doğrusu, yaşamdaki belli zamanlarda insan varlığı belli etkilere ve deneyimlere açık olur ve bu noktada, gelişimin çok özel basamakları için yeteri kadar olgunlaşmış duruma gelir.

İlginçtir ki, bu içgörü, bizim chakra sisteminin işlevi ve amacı ile ilgili bilgilerimize tamamen uyuyor. Kök merkezden başlayarak, her yedi senede bir chakradan geçiyoruz ve söz konusu chakranın karakter özellikleri, yedi yıllık süre boyunca yaşamımızın temel özelliği oluyor. Bu yedi yıllık süre de, herbiri, kök merkezden başlayarak yedi chakraya da uyan, yedi tane birer yıllık süreye bölünür.

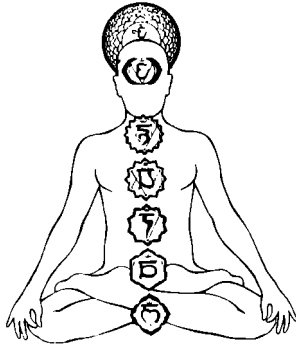
Kök chakranın etkisinde olan ilk yedi yıllık süreden sonra, solar pleksüs chakrasının etkili olduğu (güneş sinirağı chakrası) ikinci yedi yıllık süreye geliyor, ardarda gelen gelişim basamaklarından geçiyoruz. Her yıl, hem söz konusu yedi yıllık temel özelliklerle, hem de bireysel, bir yıllık özelliklerle belirtilebiliyor. Beş tane yedi yıllık süreden sonra az çok yaşamımızın ortasına geliyoruz ve yedi tane periyottan sonra da tüm bir evreyi tamamlamış oluyoruz. Başka bir deyişle, 50. yaş günümüzle birlikte, bu kez gelişimin "daha yüksek düzeyi" ile her şeye yeniden başlama şansını elde ediyoruz. 50. yıldan sonra bizi çok özel deneyimler bekliyor. Böylece, 98 yaşına gelmiş insanlar ikinci gelişim evresini tamamlamış oluyorlar.

Her yıl yeni bir özellik, her yedi yıl da yeni bir temel özellik bizi bekliyor. Bunlar, her şartta birbirini tamamlıyorlar. Her chakranın anlamı ve amacına ilişkin bilgiler, tek tek her yılın, gelişimimize yararlı olacak şekilde kullanılmasına yardım ediyor. Ayrıca, çocuklarımızın gelişimini daha iyi anlayıp ihtiyaçları olan ilgi ve desteği onlara ihtiyacın doğduğu zamanlarda verebilmemizi sağlıyor.

Her yedi yılda bir maddî düzeyde de bir değişim yaşanıyor. Bedenimizin her yedi yılda bir kendini yenilediği, biyolojik bir gerçektir. Başka bir deyişle, tüm hücrelerimiz yedi yıl sonunda yenileriyle yer değiştiriyor ve bi-

yolojik olarak tamamen yeni bir insan oluyoruz. Ruhsal düzlemde fazla bir değişimin olmadığına dair bir izleniminiz varsa, bunun nedeni astral bedenin hâlâ zaman diliminin başlangıcındaki kalıplarla yüklü olmasıdır. Öte yandan, uzun bir aradan sonra ilk kez karşılaştığınız birinin çok büyük ilerleme kaydettiğini, şaşkınlık içinde farkedebilirsiniz. Yedi yıl içinde köklü bir değişim yaşamış olması muhtemeldir.

Chakra Öğretisi Işığında İnsanın Gelişim Evreleri



Chakra Öğretisi Işığında İnsanın Gelişim Evreleri 1-49 Yaş Arası



1. Chakra
İlk (temel) yaşam enerjisi ve güven. Yeryüzü ve maddî dünyaya bağlılık. İstikrar, başarıma gücü

2. Chakra
Hayat, şehvet, erotizm, yaratıcılık, huşû ve heves dolu olarak akan ilksel duygular

3. Chakra
Kişiliğin ortaya çıkması; duygu ve yaşantıların özümsemesi, kişinin varlığının şekillenmesi; etki ve güç, kuvvet ve bolluk, akıl, tecrübeleri aşmak

4. Chakra
Kalbin yeteneklerinin ortaya çıkışı: Sevgi, şefkat, paylaşma, içtenlik, özveri, kendini adanma ve şifa

5. Chakra
İletişim ve karşılıklı anlaşma; kendini yaratıcı bir biçimde ifade etmek, açık olmak, bağımsızlık, esinlenme, Oluş'un gizli düzeylerine ulaşmak

6. Chakra
Anlama ve gerçekleştirme, sezgi, iç duyguların gelişmesi, zihin gücü, iradenin sergilenmesi ve ortaya çıkışı

7. Chakra
Kusursuzluk içte fekkürle aydınlanma. Her yerde mevcut olan Varlık ile bir oluş. Evrensel bilince ulaşma.

1. Chakra
İlk (temel) yaşam enerjisi ve güven. Yeryüzü ve maddî dünyaya bağlılık. İstikrar, başarıma gücü

1. yıl

2. yıl

3. yıl

4. yıl

5. yıl

6. yıl

7. yıl

2. Chakra
Hayat, şehvet, erotizm, yaratıcılık, huşû ve heves dolu olarak akan ilksel duygular

8. yıl

9. yıl

10. yıl

11. yıl

12. yıl

13. yıl

14. yıl

3. Chakra Kişiliğin ortaya çıkması; duygu ve yaşantıların özümsemesi, kişinin varlığının şekillenmesi; etki ve güç, kuvvet ve bolluk, akıl, tecrübeleri aşmak	15. yıl	16. yıl	17. yıl	18. yıl	19. yıl	20. yıl	21. yıl
4. Chakra Kalbin yeteneklerinin ortaya çıkışı: Sevgi, şefkat, paylaşma, içtenlik, özveri, kendini adama ve şifa	22. yıl	23. yıl	24. yıl	25. yıl	26. yıl	27. yıl	28. yıl
5. Chakra İletişim ve karşılıklı anlaşma; kendini yaratıcı bir biçimde ifade etmek, açık olmak, bağımsızlık, esinlenme, Oluş'un gizemli düzeylerine ulaşmak	29. yıl	30. yıl	31. yıl	32. yıl	33. yıl	34. yıl	35. yıl
6. Chakra Anlama ve gerçekleştirme, sezgi, iç duyguların gelişmesi, zihin gücü, iradenin sergilenmesi ve ortaya çıkışı	36. yıl	37. yıl	38. yıl	39. yıl	40. yıl	41. yıl	42. yıl
7. Chakra Kusursuzluk iç tefekkürle aydınlanma. Her yerde mevcut olan Varlık ile bir oluş. Evrensel bilince ulaşma.	43. yıl	44. yıl	45. yıl	46. yıl	47. yıl	48. yıl	49. yıl

Chakra Öğretisi Işığında İnsanın Gelişim Evreleri 50-98 Yaş Arası



1. Chakra
İlk (temel)
yaşam
enerjisi ve
güven.
Yeryüzü
ve maddî
dünyaya
bağlılık. İstikrar, baş-
arıma gü-
cü

2. Chakra
Hayat,
şehvet,
erotizm,
yaratıcılık,
huşû ve
heves dolu
olarak
akan ilksel
duygular

3. Chakra
Kişiliğin
ortaya çık-
ması; duy-
gu ve ya-
şantıların
özümse-
mesi, kişi-
nin varlığı-
nın şekil-
lenmesi;
etki ve
güç, kuv-
vet ve bol-
luk, akıl,
tecrübeleri
aşmak

4. Chakra
Kalbin ye-
tenekleri-
nin ortaya
çıkışı: Sev-
gi, şefkat,
paylaşma,
içtenlik,
özveri,
kendini
adama ve
şifa

5. Chakra
İletişim ve
karşılıklı
anlaşma;
kendini
yaratıcı bir
biçimde
ifade et-
mek, açık
olmak, ba-
ğımsızlık,
esinlenme,
Oluş'un gi-
zemli dü-
zeylerine
ulaşmak

6. Chakra
Anlama ve
gerçekleş-
tirme, sez-
gi, iç duy-
guların ge-
lişmesi, zi-
hin gücü,
iradenin
sergilen-
mesi ve or-
taya çıkışı

7. Chakra
Kusursuz-
luk iç te-
fekürle
aydınlan-
ma. Her
yerde
mevcut
olan Varlık
ile bir
oluş. Ev-
rensel bi-
lince ula-
şma.

1. Chakra
İlk (temel) yaşam enerjisi ve gü-
ven. Yeryüzü ve maddî dünyaya
bağlılık. İstikrar, başarıma gücü

50. yıl

51. yıl

52. yıl

53. yıl

54. yıl

55. yıl

56. yıl

2. Chakra
Hayat, şehvet, erotizm, yaratıcı-
lık, huşû ve heves dolu olarak
akan ilksel duygular

57. yıl

58. yıl

59. yıl

60. yıl

61. yıl

62. yıl

63. yıl

3. Chakra Kişiliğin ortaya çıkması; duygu ve yaşantıların özümsemişi, kişinin varlığının şekillenmesi; etki ve güç, kuvvet ve bolluk, akıl, tecrübeleri aşmak	64. yıl	65. yıl	66. yıl	67. yıl	68. yıl	69. yıl	70. yıl
4. Chakra Kalbin yeteneklerinin ortaya çıkışı: Sevgi, şefkat, paylaşma, içtenlik, özveri, kendini adama ve şifa	71. yıl	72. yıl	73. yıl	74. yıl	75. yıl	76. yıl	77. yıl
5. Chakra İletişim ve karşılıklı anlaşma; kendini yaratıcı bir biçimde ifade etmek, açık olmak, bağımsızlık, esinlenme. Oluş'un gizemli düzeylerine ulaşmak	78. yıl	79. yıl	80. yıl	81. yıl	82. yıl	83. yıl	84. yıl
6. Chakra Anlama ve gerçekleştirme, sezgi, iç duyguların gelişmesi, zihin gücü, iradenin sergilenmesi ve ortaya çıkışı	85. yıl	86. yıl	87. yıl	88. yıl	89. yıl	90. yıl	91. yıl
7. Chakra Kusursuzluk iç tefekkürle aydınlanma. Her yerde mevcut olan Varlık ile bir oluş. Evrensel bilince ulaşma.	92. yıl	93. yıl	94. yıl	95. yıl	96. yıl	97. yıl	98. yıl

Geçtiğimiz sayfalarda, bir insanın her yıl neler yaşayabileceğini ve özellikle duyarlı olduğu etkileri gösteren özet tablolar veriyoruz. Önümüzdeki bölümde ise birçok örnek, ayrıntılarıyla açıklanacaktır.

Eski zamanlarda, yedi sayısı olgunluğu, bolluğu ve (ruhsal) mükemmelliği temsil ediyordu. Birçok kültürde kutsal bir sayıydı ve bugün bile, dini metinlerde, mitlerde ve masallarda karşımıza çıkıyor. Hafta da, yedi günlük bir evreden oluşur. Bu, varlığımızın her dönüşte yenilenen temel ritmidir. Kültür Devrimi sıralarında, Çin'in büyük lideri Mao Zedung yedi günlük haftayı on güne çıkartmayı denemişti. Fakat kısa bir süre içinde, hastalanan işçi sayısında öyle bir artış oldu ki, Çin, yedi günlük haftaya geri döndü.

Doğmadan önce bile çeşitli chakra aşamalarından geçeriz. Fakat bu gelişim ters bir yönde oluşur, yani tüm doğum öncesi evrede, enerjetik ışıklar taç çakradan geçerek dölüte akar. Üçüncü göz chakrasının gelişimini diğer chakralar takip eder ve sonunda hamileliğin bitiminde, yeni doğan insan varlığını dünyayla birleştiren ve atmosferimize girişini hazırlayan kök chakra gelişir.

Böyle kanunların doğruluğunu kabul edebilir veya etmeyebilirsiniz. Her iki durumda da, bu kanunları yöneten evrensel kuvvetleri etkileyemezsiniz. Dilediğimiz gibi kararlar almakta özgür olsak bile belirli kurallar çer-

evesinde yaşıyoruz. Yani bu bilgiyi uygulamak ya da uygulamamak bize kalmış bir şey.

Dikkat: İnsan gelişiminin evreleriyle ilgili tabloları incelerken her zaman, doğum yılı-
nızdan bir yıl önde olduğumuzu hatırlayın. Örneğin, "resmen" 24 yaşındaysanız, gerçekte 25 sinizdir; ya da 38. doğum gününüzü geçtiyseniz, gerçekte bu dünyadaki 39. yılınızdasınız.

V

**Chakralarda Oluşan
Engellerin Nedenleri**

Gerçek doğamız, Yaratılış'ın titreşim ve kanunları, renk ve şekilleri, koku ve sesleri ile sonsuz bir düzende kendini gösterir. Aynı olduğumuz hiçbir şey yoktur. Varlığımızın içindeki cevher, varoluşun tüm alanlarını doğuran ve yayan, Tanrı dediğimiz mutlak, değişmez ve her yerde bulunan Varlıkla bölünmez bir birlik içindedir. Doğasına bağlı olarak, bu saf, sınırsız varoluş, mutluluktur.

İlahî Varlığın durgun denizleri neşe ile dalga dalga kabardığında, içinde bizim de, subtil ve fizik bedenlerimizle bulunduğumuz Yaratılış'ın dansı başlar.

Bireyler olarak yalnızca fiziksel duyularla ve akılcı bir zihinle aldığımız bilgilerle yaşamaya başladığımızda, birlik bilincini kaybedip ilahi köklerimizi unuttuk. Tamamen gerçek bir korku duygusu doğuran bir ayrılık içine girdik. İç mükemmellik ve yaşamda güvende olma duygularını kaybettik ve bunu çevremizde aramaya başladık. Fakat bu mükemmellik çabaları tekrar tekrar hayal kırıklıklarıyla sonuçlandı ve yeni hayal kırıklıklarından korkmaya başladık. Bu gelişim içinde, hiç bir zaman yok olamayacağımızı ve ölümün sadece dış görüntünün bir değişimi olduğunu unuttuk.

Korku, kaçınılmaz olarak bir büzülme, ka-

sılma ya da krampa yol açar; bu da ayrılık ve korku duygularını besler. Bu yanlış çevrimden kurtulup birlik duygusunu yeniden kazanmak, hemen hemen Doğu'daki ve Batı'daki tüm din içerikli grupların ve yolların temel amacıdır.

Chakralar insan enerji sistemi içinde, koldan doğan engellere en duyarlı öğelerdir. Nadiler boyunca da engeller oluşur. Sürekli bir kasılma hali, Yaşam enerjilerinin serbestçe akıp çeşitli bedenlerimize, birliğin bilinci ni yansıtmaları ve yaşatmaları için gerekli olan enerjilerin sağlanmasını engeller. Ayrılık, yalnız olma ve iç boşluk duyguları ve ölüm korkusu, yalnızca içimizde bulabileceğimizi dış dünyada aramamıza yol açar. Başkalarının sevgi ve takdirine, fiziksel tutkularımıza, başarıya ve maddi zenginliklere bağlı kalırız. Yaşamımızı zenginleştirebileceğimize, içimizdeki boşluğu bunlarla doldurmaya çalışırız. Kaybettiğimizde ise, yaşamda her zaman bizimle birlikte olan o sinsi korku duygusu tekrar karşımıza çıkar. Ve elbette, başarı ve tatmin için ihtiyacımız olan şeyleri başkaları alır. Hepimizin, bir diğerinin parçası olduğu ve hepimizin Kutsal Varlık'ta ortak kökümüz olduğu gerçeğini unutuyoruz. Çevremizdeki insanları seveceğimize, onları rakip ve hattâ düşman olarak görüyoruz. Ve sonunda, kendimizi korumamız, belli insanlar, koşullar ve bilgilerle karşı karşıya gelme-

memiz gerektiğini hissettiğimiz bir noktaya ulaşıyoruz. Bunun için antenlerimizi geri çekiyoruz ve böylece chakralarımızda daha fazla büzülmelere neden oluyoruz.

Çevremizdeki insanların ya da ait olduğumuzu hissettiğimiz bir grubun takdirine o kadar güçlü ihtiyaç duyuyoruz ki bu insanların, ya da genel toplumsal kuralların beklentilerine karşılık vermek için yaşamımızı değiştirebiliyoruz. İçten gelen duygularımızı da toplumsal âdetlerin çerçevesine uymadıkları zaman bastırıyoruz. Bunu yapmanın tek yolu, chakralarımızı kontrolsüz duyguların geçmeyeceği bir şekilde sıkıştırmak. Bu demektir ki, söz konusu chakranın enerjisi tutuluyor. Enerjiler özgün biçimleriyle yayılmadıkları zaman bozulup, bir şekilde bu engellerden çıkıyorlar ve güçlü ve genellikle olumsuz duygular ya da aşırı bir hareket isteği şeklinde dışarı veriliyorlar.

Bu da, engele karşı, bir Yang özelliği taşıyan tepkiye yol açıyor. Halâ enerji özelliğine sahip olan bu yeni enerji, aynı isabetsiz yolla tekrar tekrar saldırıp püskürtülebiliyor.

Chakra engellemelerinde baskın bir Yin tepkisi, kendini, neredeyse tüm enerjinin alıkonması şeklinde gösterir. Bir noktaya kadar bu, enerji akışını tamamen durdurabilir çünkü enerjinin yukarı çıkması için hiçbir olanak sağlanmamıştır. Sonuç, yetersiz yaşam enerjisi ve zarar görmüş chakranın za-

yıflamasıdır. Engellenen chakra işlevlerinin sonuçları ve aşırı yüklenmenin etkileri, ilgili chakra bölümlerinde anlatılacaktır. Sizin bir-yesel tepkileriniz, verilen bilgilerden farklı olabilir, çünkü bunlar ilk önce engel yaratmış ve şimdi de astral bedende hattâ biraz da zihinsel bedende saklanan tecrübelerinizle belirlenir.

Fiziksel ölümle birlikte bu saklanan tecrübeler geride bırakılmaz. Gelişim boyunca çözülene kadar bir dahaki enkarnasyonlara taşınır. Doğduğumuz çevreyi ve yeni yaşamımızda astral beden yoluyla kendimize çekeceğimiz tecrübeleri büyük ölçüde etkilerler.

Fakat, her yaşamın çocukluk evresinde böyle duygusal kalıpları çok çabuk bir şekilde çözme fırsatı verilmiştir. Yeni doğan bir insandaki tüm enerji sistemi tamamen geçirgen ve açıktır. Bu demektir ki, prensip olarak, her yeniden doğmuş ruhun doyuma eren biri olma şansı vardır. Fakat, ayrıca, her titreşime ve tecrübeye ve dolayısıyla her çeşit etkiye de açıktır.

Yeni doğmuş bir insan varlığı kendi yaşamını bilinçlice şekillendiremez ve tecrübeleri hakkında konuşamaz. Bu yüzden, tamamen yetişkinlerin iyi niyetlerine ve ilgilerine bağlıdır. Bu, anne-babalara büyük bir fırsat sunduğu kadar büyük de bir fırsat sunduğu kadar, büyük bir görev de yükler.

Önümüzdeki sayfalarda bir çocuğun, yaşamının ilk yıllarında iyi gelişmesi, yeni engellerle karşılaşmaması ve eski kalıpları çözmesi için ihtiyacı olan etkileri anlatmaya çalışacağız.

Bugün ve bu çağda, birçok gelişmiş ruh, dünyadaki görevlerini tamamlamalarına engel olacak gereksiz engellere maruz kalmadan enkarne olabilecekleri uygun anne-babalar beklemektedirler. Diğer ruhlar da bu değişim çağında yeniden doğmayı isterler çünkü böyle bir öğrenme ve gelişim fırsatı bir daha zor ortaya çıkacaktır.

Şimdi anlatacağımız bilgiler, anne-baba adaylarının, çocukları olarak gelecek ruhlara mümkün olan en iyi başlangıcı sağlamalarına yardım edebilir. Ayrıca her birimizin kendi "engellenme tarihi"ni daha iyi anlamasına ve daha kolayca çözmesine de yardımcı olabilir.

Fetüs, dünyasını çoğunlukla annesi yoluyla yaşadığı ve algıladığı için, kendini dışlanmış hissederse ya da anne sürekli bir stres (zorlanma) halinde yaşarsa, enerji sistemindeki engelenmeler rahimde başlayabilir. Rahimdeki küçük varlığa sevgi dolu bir ilgi ile yaklaşırsa, onun enerji sistemine, kendini tamamen iyi ve güvende hissetmesini sağlayacak titreşimler verilir. Anne mutlu gebelik ayları geçirirse, çocuğuna mutlu ve yaratıcı bir yaşam için önceden gerekli olan şeyleri verebi-

lecektir.

Doğum ânı, her insan varlığının yaşamında bir dönüm noktasıdır. Dünyayı dost ve rahat, ya da sert, soğuk ve sevgisiz bir yer olarak algılamamızı etkileyerek bir ömür sürece kalıcı bir iz bırakabilir. Doğumda çocuk, dünyadaki ömrünün ilk dokuz ayında onu besleyen ve koruyan eksiksiz maddî güvenlikten ayrılır. Anne ve çocuğun ilaçlarla güçsüzleştirilmediği bir doğum, büyük bir çaba ve emek gerektirse de, çocuğa bir şok etkisi yapmaz. Doğumdan sonra hemen anneden ayrılmaya hiç hazır değildir. Alışık olduğu annesinin bedeninin titreşimlerini hissettikçe ve aurasının enerji titreşimleri içinde bulunduğu sürece bir güven duygusuyla, kendini yeni tecrübelere açmak ister.

Bunun yanında, anneye ve çocuk arasındaki bedensel ilişki, doğumdan sonra hemen bir bağ kurulmasını sağlar. Anneden, yeni doğmuş çocuğa doğrudan ve bilinçli bir çaba olmaksızın sevgi dolu duygular ve olumlu enerji akar ve bu, annenin bebeğini yakınında hissettiği veya en azından onu duygusal aurası içinde tuttuğu sürece devam eder. Bu sevgi akışı küçük yavruyu güven ve neşe ile doldurur. İlginçtir ki, babalar da, doğum anında orada bulunduklarında ve bebeğe dokunmalarına izin verildiğinde, bebeklerine karşı yakın duygu ve sevgilere sahip olurlar.

Eğer yeni doğmuş bebek doğumdan sonra

anneden ayrılırsa derin bir ayrılık ve yalnızlık acısı çekecektir. Anne çocuğuna bilinçli olarak sevgi dolu duygu ve düşüncelerini gönderdiği sürece aralarındaki bağlantı devam eder ve çocuk, annenin enerjisinden tamamen ayrılmış olmaz. Eğer anne başka şeylerle ilgilenirse veya aldığı ilaçlar yüzünden yorgun ve duygusal olarak da tükenmiş ise bu süregelen ilişki bozulacaktır.

Yeni doğmuş çocuk, annesinin koruyucu, sıcak varlığı olmayan kendini tamamen yalnız hissettiği, tanımadığı soğuk bir dünyadaki çeresizliğinin farkına varacaktır. Bu tecrübe o kadar etkilidir ki, kural olarak, çocuğun enerji sistemi bu korkutucu duygularla başa çıkamaz ve enerjideki ilk engellenmelerle sonuçlanan derin bir etki oluşur.

Bu engellenme kendini ilk olarak kök chakrası bölgesinde gösterir. Bir önceki bölümde, Chakra öğretileri ışığında yaşam ritmlerini incelemiştik. Tablolarda görebildiğiniz gibi, yedi yıllık ve bir yıllık temel özelliklere göre, yaşamın ilk yılında kök chakranın enerjileri etkilidir. İlk güven duygusunun temeli bu zamandadır. Bu ilk güven, kişiliğin korkusuzca ve tamamen gelişmesi için potansiyeli oluşturur. Aynı zamanda, kundalini'nin yaşam enerjisi tüm diğer merkezlere kök chakrası yoluyla geçer. Yani kök chakrasındaki bir engellenme, tüm enerji sistemini etkileyecektir. Psikologların, kişinin yaşamının ilk yıllar-

rını tüm ömrün en kritik dönemi olarak görmeleri, kesinlikle bir raslantı değildir. Bu süre boyunca çocuk, fizik bedeni yoluyla deneyim kazanır. Bu demektir ki, herşeyden önce, annesiyle, babasıyla ve diğer güvendiği kişilerle bedensel ilişkiye ihtiyacı vardır.

Bu çağlarda, çocuğun zaman duygusu yoktur. Ağlıyorsa, yalnız ve aç olduğundandır; bu durumun bitip bitmeyeceğini bilmez ve kolaylıkla umutsuzluğa düşebilir. İhtiyaçları kısa zamanda karşılanırsa, bu dünyanın, çocukların yaşamasını sağladığı ve duygusal ihtiyaçlarını karşıladığına dair bir güven duygusu geliştirir. Çocuk, maddî ve sübtıl düzlemlerde, kendini yeryüzünün sağladığı besleyici ve koruyucu enerjilere açar.

Doğayla yakın ilişki içinde yaşayan hemen hemen her insanın bu gelişimler hakkında sezgisel bilgisi vardır. Sürekli olarak çocuklarını bedenlerine yakın tutarlar ve başka bir yerde yalnız bırakmazlar. Çocuk emekleme çağına geldiğinde onu kaldırıp yürütürler. Geceleyin çocuk annenin yanında yatar ve acıktığında annenin memesi hemen yanıbaşındadır. Bu küçük insan varlıklarının parlayan gözleri ve mutlu ifadeleri herşeyi anlatır. Bu tip insanların çocukları nadiren ağlarlar ve erken bir yaşta sorumluluk almaya hazırdırlar.

Bizim toplumumuzdaki bir anne, en azından ilk yıl kendini çocuğunun bakımına adar-

sa ve bu süre boyunca kendi ihtiyaçlarını gözardı etmeye hazırsa, çocuğuna, ömrünün geri kalanında mümkün olan en iyi potansiyeli kazandıracaktır. Buna gerçekten değer diye düşünüyoruz. Çocuğuyla sürekli bedensel temas sonucu, annenin yaşadığı sevgi ve mutluluk akışı o kadar büyük ki, bunun karşılığında vazgeçmek zorunda kalacağı şeyler çok önemsiz kalır.

Bir çocuk, bu ilk güven, doyum ve korunma duygularını kaybederse, bunları, büyüdükçe daha fazla dışarıda, maddi dünyada arayacaktır. Bu, insan sıcaklığının ve yakınlığının yerini alan oyuncak hayvanlarla başlar. Daha sonra çocuk, bilinçsizce içindeki boşluk duygusunu dolduracak bir şeyler aradığından, gittikçe artan bir şekilde, daha fazla oyuncak ve şeker isteyecektir. Yetişkin biri olduğunda, güzel giysiler, araba, eşya, ev ya da toplumsal statü, çocukluğunda kaybettiği güven ve bütünlük duygusunu yeniden kazanmak için tutunduğu nesneler olacaktır. Tüketim toplumu da denilen maddiyatçı toplumumuz, üyelerinin çoğunluğunun tatmin edilmemiş ihtiyaçları olmadan varolamazdı.

Fakat, iç güven ve tatmin duygusuna maddi nesnelerle ulaşamayacağını farkedendenlerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Onlar, çoğumuzun doğarak ayrıldığı kayıp cenneti yeniden keşfetmek için tek şansları olan bir iç arayışa giriyorlar.

Yaşamın ikinci yılında, kök chakrasının temel özelliğine yeni bir özellik katılıyor. Çocuk büyüdükçe ikinci chakranın enerjileriyle ilişki kurmaya başlıyor. Sevecen okşayışlar ve kucaklamalar, artık fiziksel temastan öte bir anlam kazanıyor. Çocuk, bedensel tutkularını keşfetmeye, yaşamaya başlıyor ve duygularını daha bilinçlice ifade ediyor. Bu noktada, astral bedenin geçmiş yaşamlardan gelen özellikleri yavaş yavaş ortaya çıkmaya başlıyor. Çocuk, ikinci yılında temel duygusal kalıplarla karşılaşılıyor.

Artık, anne ve babaların çocuğa belli tavırlar zorlamaları daha fazla önem taşıyor, çünkü bu koşullarda, çocuk duygularını tutmaya ve saklamaya başlıyor. Diğer taraftan eğer çocuk, duygularını basitçe yaşamayı ve varlıklarını kabullenip, onlarla, oyun oynarmış gibi neşe içinde meşgul olmayı öğrenirse, kısa zamanda tüm olumsuz duygusal izlenimleri yok edebilir.

Anne ve babalar, çocuğun bu evrede hiçbir olumsuzluk göstermediğini anlamalıdır. Eğer kızgınsa, bunun nedeni, doğal bir ihtiyacının karşılanmamış olmasıdır. Kızgınca ağlama veya çırpınma, oluşmuş engelleri çözer ve çocuğu onlardan kurtarır. Çoğu anne ve baba, çocuğunun duygularını ifade ediş yolunu zor kabullenirler. Bunu yapıp şunu yapmadığında çocuklarını seviyorlar; aksi takdirde, "Yeteri kadar iyi bir çocuk değilsin" diyorlar.

Çocuk anne ve babasının yargı şeklini benimser (kendine katar) ve sevgilerini kaybetmek istemediğinden seilmeyen özelliklerini bastırır. Bu, çocuğun enerjisinin terbiyesi ile ilgili, çok derinlere ulaşan sonuçlar doğurur. Bunun yanında, eğer duygusal teşvik eksikliği varsa, ilk güven duygusunda kusurlar ortaya çıkacak ve sakral chakra (kuyruk sokumu chakrası) tıkanacaktır.

Yetişkin biri ise, doğal duygularını kabul lenmede ve ifade etmekte zorluk çeker. Herhangi birşey hissetmek için duygusal teşviğe ihtiyaç duyar ve diğer insanları, kendi tatminine hizmet eden nesneler olarak görme eğilimi yerleşir.

Üçüncü yılında, küçük insan, solar pleksüs chakrasının enerjileriyle ilişki kurar. Duygusal ifade daha da farklılaşır ve ikinci yıl hakkında söylediklerimiz daha da fazla uygulanır. Çocuk, artık, kendini bir birey olarak denemek, kendi etkisini öğrenmek ister ve zaman zaman, sonunda ne olacağını görmek için "hayır" demeye başlar.

Anne-babalar, çocuğu yetiştirmek için tek yolun kendi istekleri doğrultusunda çocuğu zorlamak olduğunu düşünürlerse, anne-baba ve çocuk arasında, çocuğun üçüncü yılında doruk noktasına ulaşan bir güç savaşı ortaya çıkar. Eğer çocuk, uyanan kişiliğiyle seilmeyişini ve kabul edilmediğini hissederse, solar pleksüs chakrasının enerjileri tıkanır. Yetiş-

kin biri olduğunda da kendi kişiliğini yaşamak, yaşamını kendi düşünceleri doğrultusunda şekillendirmek ve olumsuz deneyimlerden bir şeyler öğrenmek için gerekli olan güven ve cesaret duygularının eksikliğini çeker. Bunların yerine çevresindeki dünyaya uyar ya da onu kontrol etmeye çalışır.

Ve böylece, küçük insanın yolculuğu çeşitli chakraların enerjileriyle devam eder. Verilen örneklerin yeterli olduğuna inanıyoruz. Bireysel chakraların açıklamalarının bulunduğu tablolar bu yolun geri kalanını çizmenize yardımcı olacaktır.

Bu ayrıntılı açıklamaları okurken, her zaman reenkarnasyon koşullarını kendimiz seçtiğimizi hatırlamalıyız. Ruhumuzun şekillenmesi ve ihtiyacı olan deneyimleri kazanıp mükemmelliğe doğru gelişmesi için bu örnekleri verdik.

Böylesi derin anlayışa ve sevgiye sahip, sevgi ve bilgi dolu ellerinde astral bedenin son sınırlayıcı kalıplarının da eriyip yok olduğu anne ve babalara rastlamak çok zor. Bütün bunlar demek oluyor ki, yaşamımızdaki görevimiz ve amacımız, içimizdeki engelleri aşmak için kendimize karşı anlayış dolu bir sevgi geliştirmek ve ruhumuzun bu sevilmeyen yönlerinin çözümlemek. Farkında olmamalarına rağmen, anne ve babalarımız, bizim ilk öğretmenlerimizdir, çünkü davranışlarımıza gösterdikleri tepkilerle, bazen kusurla-

rımızın farkına varmamızı sağlarlar. Böylece, kaybettiğimiz iç bütünlük duygusunu yeniden kazanmamız için bir yol bulmamıza yardımcı ederler. Daha sonra, yaşamda amaçlı, ama bilinçsizce kendimize çektiğimiz diğer insanlar ve koşullar, ruhumuzun karanlık köşelerine tuttuğumuz aynalar olacaklar.

Önümüzdeki bölümde, eski iç bütünlük duygusuna geri dönmenize yardımcı olacak yöntemler anlatılacaktır.

VI

Chakraların Açılması

Chakralarımızı sorun yaratmadan ve özgürleştirici bir yaklaşımla etkilemenin iki temel yolu vardır. İlk yol, chakralarımıza, engelsiz ve işlevine uygun enerji titreşimleri vermektir. Böyle enerji titreşimleri, doğada bolca bulunan elementlerle olduğu kadar saf, parlayan renklerle, değerli taşlarla, seslerle ve eter yağlarıyla da sağlanır. Bunların pratik uygulamaları, kitabın terapi bölümünde açıklanmıştır.

Chakralara, içinde bulunan enerjilerden daha yüksek ve saf frekanslara sahip enerjiler aktığı sürece titreşimler artar ve tıkanıklıklardan kaynaklanan düşük frekanslar yok olmaya başlar. Enerji merkezleri yoluyla yeni yaşamsal enerjiler emilebilir ve bu enerjiler hiçbir engelle karşılaşmadan sübtıl bedenlere iletilebilir. Bu, enerji sistemimizde esen serin bir rüzgar gibidir. İçimizde akan prana, eterik bedene enerji sağlar ve buradan da fizik bedene enerji iletilir. Asral bedene ve zihinsel bedene akan enerji, bu bedenlerdeki titreşimlerden daha yüksek bir frekansa sahip olduğundan, tıkanıklıkları çözecektir. Son olarak, tüm enerji sisteminin nadileri, yaşamsal enerji dağıtarak, bedenin, zihnin ve ruhun daha yüksek bir düzlemde titreşip sağlık ve mutluluk yaymasını sağlar.

Bu temizleme ve saflaştırma işleminde, engellenen enerjiler serbest bırakıldığında, nitelikleri bir kez daha bilincimize girer. İlk anda tıkanıklığa yol açan duyguları korku, öfke ya da acı gibi bir kez daha yaşarız. Bedensel hastalıklar, tamamen temizlenmeden önce son bir kez daha ortaya çıkarlar. Bu sırada, kendimizi rahatsız, öfkeli veya tamamen yorgun hissedebiliriz. Kanallar temizlenip enerji içeri alındığında, derin bir mutluluk, dinginlik ve açıklık duygusu doğacaktır.

Fakat çoğu insanın, bu saflaşma sürecinden geçmeye cesareti yoktur. Çoğu zaman, gerekli olanı bilmediklerinden, süregelen deneyimleri gelişimlerinde bir gerileme olarak görürler. Doğrusu şu ki, enerji sistemimizdeki tıkanıklıklar ancak toplam gelişimimiz benliğimize yakından bakmayı sağlamışsa engellenecektir. Bu, bizi, bu bölümün başında bahsettiğimiz ikinci yönetime götürüyor. Chakraların doğrudan etkinleşmesi ve arınması yöntemine her zaman eşlik etmesi gerekse de, bu yol, tüm enerji sistemimizin uyuma kavuşturulması ve engellerden kurtarılmasına yarayan ayrı bir yol sayılır.

Bu yöntemin amacı, tam bir rahatlamaya yol açan mutlak kabullenme için bir iç yaklaşım yaratmaktır. Rahatlama, endişelerin kasılmaların ve engellerin karşıtı ve ilacıdır. Bilinçli ya da bilinçsizce içimizdeki bir bölgeyi ya da varlığımızın parçalarını reddedip dışla-

dığımız sürece tam rahatlamayı ve engellerin aşılmasını önleyen sürekli bir gerilim içinde yaşıyoruz.

Zaman zaman rahatlamayı başaramadığımızı söyleyen insanlarla karşılaşırız. Boş zamanlarında ya da tatilde bile bu insanlar sürekli olarak oyalanmaya ya da bir şeyler yapmaya ihtiyaç duyuyorlar ve dinlenme halinde gözüktükleri zamanlarda bile aslında içlerindeki dialoglar bitmiyor. Fiziksel olarak sakinleştiklerinde bir iç huzursuzluk duyuyorlar. Kendi kendine tedavi mekanizması bu insanlarda o kadar aktif ki, enerji sistemleri biraz sakinleşebilse engeller de çözülmeye başlayacaktır. Fakat bu mekanizmayı anlamadıklarından dolayı, sürekli olarak hareket halinde bulunuyorlar ve böylece engellenmiş enerjilerinin dengeye kavuşmasını ve temizlenmesini bastırıyorlar.

Diğer insanlar astral bedenlerinin içerikle-riyle karşı karşıya gelmemek için kendilerini zihinsel bedenlerine kapatırlar. Bu kimselerde tüm tecrübeler zihin yoluyla ortaya çıkar. Analiz ederler, açıklama yaparlar, kategorize ederler ama asla tüm varlıklarıyla bir tecrübeye (deneyime) girmezler.

Bazen de çakralarını açmaya çalışan insanlarla karşılaşırız. Örneğin bir yol gösteren olmadan aşırı Kundalini yoga egzersizleri yaparlar ve sonuç olarak sadece söz konusu çakranın bilinçaltı içeriklerine gömülürler.

Ve bu içerikleri zorlayarak yeni ve daha derin engeller yaratılır. Bazen de ruhsal bir yol izleyen biri bilinçsizce, düşük chakralarını tanımak istemediğinden sadece yüksek chakralarını aktifleştirir. Böyle bir kişi yüksek chakraların egemenliğinde harika tecrübeler kazanabildiği gibi, içinde bir eksiklik ya da kusur da hissedebilir. Mutlak neşe, tamamen canlı olma duygusu ve yaşama sığınma, ancak tüm chakralar eşit miktarda açıldığında ve frekansları mümkün olan en yüksek düzlemde titreştiğinde hissedilir.

Kayıtsız şartsız kabullenme yaklaşımı büyük oranda dürüstlük ve cesaret gerektirir. Dürüstlüğün anlamı, kendimizi, tüm zayıflıklarımızla ve olumsuz karakter özelliklerimizle görmeğe hazır olmaktır, hayal ettiğimiz gibi değil. Cesaret ise, gördüklerimizi kabullenmeye hazır olmaktır. İstisnasız herşeye "evet" demektir.

Yaşadığımız sürece sevgilerini kazanmak için anne-babalarımızın bizim hakkımızdaki yargılarını benimsedik. Toplumun, bir grubun ya da idealin beklentilerine uygun bir yaşam uğruna belli duygularımızı bastırdık. Bunların hepsinden vazgeçmek, sadece kendimize güvenme ve çevremizdekilerin sevgisini, takdirini kaybetme anlamına geliyor. İçimizdeki enerjilerin olumsuz ifade şekillerine sahip olmalarının nedeni de bu reddetme ya da kabullenme eylemi. Bastırılan duygular,

"kötü" sonuçlar doğuruyor, çünkü sevgi ve anlayışla yüzleşeceğimize onları reddediyoruz. Ne kadar kuvvetli reddedilirse o kadar kötü ve zararlı oluyorlar ve bir gün sevgi ile özgür kalana dek bu devam ediyor.

Ve nihayet, her duygunun arkasında, özgün, cennetsi birliği yeniden kazanma isteği var. Fakat dünyanın nesnelere bakış açısına uyduğumuzda ve beş duyumuz ve zihnimizle algıladığımız bu dış gerçekliği tek gerçek olarak gördüğümüz sürece, yaşamın tümünde birlik ve bütünlük isteği, sahip olma arzusuna dönüşüyor. Maddî nesnelere olduğu kadar bir kişiye, bir mevkiye, sevgi ve takdir kazanma isteği de, tekrar tekrar hayal kırıklığıyla sonuçlanıyor veya umduğumuz kalıcı mutluluğa ulaştırmıyor. Oysa bu, ancak iç birlikle başarılır.

Yeni hayal kırıklıklarından korktuğumuz için, enerjilerimizi tutuyoruz -ve enerji sistemimiz tıkanıyor. Yukarıya doğru çıkan enerjiler, engellerle bozuluyor ve sık sık çevremizdekilerin sevgisini kaybetmemek için alıkoyup bastırdığımız duygulara yol açıyorlar.

Dikkatimizi hiç bölmeden duygularımıza vererek, bu neden-sonuç çarkını durdurabiliriz. İşte o an değişmeye başlayacaklar, çünkü sonunda, onların, birlik isteğiyle meydana çıkan özgün biçimlerinde, engellenmiş enerjiler olduklarını anlayacağız. Artık, olgun bir

bütünlüğe giden yolda bize yardımcı olacaklar. Basit bir benzetme bunu kafanızda canlandırabilir. Eğer bir kişiden korkuyorsanız ve onu kendinizden uzak tutuyorsanız, onun tüm varlığını asla öğrenemezsiniz. Fakat ona ilgi gösterirseniz ve mutlak sevginizi hissetmesini sağlarsanız, yavaş yavaş size açılacaktır. Göreceksiniz ki, sizin kandiğiniz olumsuz davranışları arkasında, hayal kırıklığına uğramış bir başarıma arzusundan başka birşey yok. Anlayışınız, onun gerçek başarı yoluna adım atmasına yardımcı olacaktır. Sizin duygularınız da bu kişinin kilerle aynı süreçten geçiyor.

Bu, yansız kabullenme, Yüksek Benliğimizin yaklaşımına uyuyor. Bunu bilinçli olarak benimseyerek kendimizi içimizdeki rehberin titreşim düzlemine açarız ve tam sağlık ve bütünlüğe götürme görevini ona veririz.

Yüksek Benlik, bizi İlahi Varlığa bağlayan ruhumuzun bir parçası. Zaman ve uzayla sınırlı değil. Yani her zaman, kendi yaşamımız kadar evrendeki tüm yaşamı da ilgilendiren bilgi hazinesine girebilir. Eğer onun rehberliğine güvenirsek, bizi en düz ve dolaysız yolla iç birliğe yöneltecek ve enerji sistemimizdeki engeller, akla gelen en yumuşak şekilde kalkacaktır.

Bu ilkeleri anlarsak, kitapta anlatılan terapileri en iyi sonuçları verecek şekilde uygulayabiliriz. Ne kadar sevimsiz ve olumsuz olsa-

lar da, terapi sırasında ortaya çıkan duyguların akmasına izin verin. Onlara yansız ilgi ve sevginizi verin ve kendinizi Yüksek Benliğin iyileştirici gücüne bırakın.

Böyle bir kabullenme yaklaşımını uygulamanıza yardım edecek, engellerinizi aşmanıza yardım edecek ve Yüksek Benliğinizin iyileştirici güçlerinin görevlerini yapmalarını sağlayacak çeşitli meditasyon şekilleri vardır. Bu meditasyon tekniklerinden biri, kişisel deneyimlerimize dayanarak önerebileceğimiz Transandantal Meditasyon, ya da kısaca TM. En dolaysız yaklaşımla, hiçbir çaba göstermeden ya da konsantrasyon sağlamadan inan bilincinin saf "oluş hali"ni duyumsamasını sağlıyor. Engellenmiş enerjilerin kendi kendilerini özgürleştirmeleriyle birlikte, gittikçe artan bir berraklık, bir açıklık bu sürece eşlik ediyor. Özgürleştirilen düşünceler ve duygular dışlanmıyor, sadece artan bir rahatlama ve mutluluk duygusuyla yer değiştiriyor. Bu meditasyon yöntemi çok etkili bir araç. Doğru kullanırsanız, chakralarınız birbiriyle uyumlu bir şekilde harekete geçecek, enerji sisteminiz temizlenecek ve zihinsel ve ruhsal potansiyelinizin farkına varacaksınız. Ancak TM, yalnızca yetkili bir öğretmen yardımıyla öğrenilebilir. Diğer meditasyon türleri de size yolunuzda yardımcı olabilirler. Fakat seçtiğiniz meditasyon şeklinin duygularınızı ve düşüncelerinizi yargılamadığından ya da dışla-

madığından emin olun. Seçtiğiniz arınma sürecinde, duygu ve düşüncelerinizin bütünüle birleşmiş bir parça olarak görüldüğüne dikkat edin. En etkili ve doğal meditasyon şekillerinde bile, alışkanlık sonucu, yaşadıklarınızı yargılamaya başlayabilirsiniz veya engellerin kalkması sırasında ortaya çıkan, hoşunuza gitmeyen deneyimleri baskı altına almak isteyebilirsiniz. Böyle bir durumda, tarafsızlığınız bozulacağından, meditasyonun etkisi azalacaktır. İyi eğitilmiş bir öğretmen, gerekli yaklaşımı kazanmanıza yardımcı olacaktır.

Kendinizi her şeyinizle sevip kabul etmeyi öğrendiğiniz zaman, bunları auranızdan titreşimler halinde yayarsınız ve dış dünyadan benzer deneyimleri çekersiniz. Bu demektir ki, kaybetmekten korktuğunuz başkalarının sevgi ve takdirini bu kez gerçekten kazanırsınız. Onlar da sizi olduğunuz gibi kabul etmeye başlarlar ve hattâ kendiniz olma cesaretinizi hayranlıkla karşılarlar. Gerçek sevgi ve birlik, ancak bu koşullar altında mümkün olur.

Bu konuyla ilgili son bir noktadan daha söz etmek istiyoruz. Holistik gelişim yolunda, tüm engelleri ortadan kaldırmamış olsanız bile, chakralarınızın açıldığı evreler olabilir. Bu halde, auranıza giren enerjilere karşı çok duyarlı olacaksınız, fakat yapıcı enerjileri çeken titreşimleri yayamayacak ve çevre-

nizdeki negatif titreşimleri nötralize edemeyecek, zararsız hale getiremeyeceksiniz.

Bu evrede, kendinizi, tatminsizlik, düşmanlık ya da saldırganlık titreşimlerinin baskın olduğu bir atmosferde bulabilirsiniz. Chakralarınız negatif enerjilerle yüklü olabilir ya da kendilerini korumak için daralabilirler. Her iki durumda da sonuç, pozitif yaşam enerjisi yetersizliği olacaktır.

İki kişinin enerji alanları temas ettiğinde ya da girdiğinde, doğrudan bir alışveriş ve enerjilerin karşılıklı etkileşimi olur. Bilinçsizce, istesek de istemesek de diğer kişinin enerji düzeyini algılarız. Bir kişiden hoşlanıyorsak veya hoşlanmıyorsak, bunun asıl nedeni, onun aurasında hissettiğimiz enerji titreşimlerinin doğasıdır. Korku tatminsizlik ya da öfke algılıyorsak, bu titreşimler yalnızca kişi hakkındaki izlenimimizi değil, kendi enerji sistemimizi de etkileyecektir. Belirli bir nedene dayanmadan, bir kişinin varlığında kendinizi gergin ya da rahatsız hissediyorsanız, bunun nedeni o kişinin aurasının yaydığı titreşimlerdir. Diğer taraftan, bir kişinin aurasında mutluluk, sevgi ve berraklık algılıyorsanız, birbirinize tek bir söz söylememiş olsanız bile, onun varlığında kendinizi çok iyi hissedersiniz.

Bir grup insanın toplam auraları ortak bir amaç için bir araya gelince öyle güçlü bir etki oluşur ki, grubun her üyesi bu akıntıya kapı-

lır, spor olaylarındaki taraftarların ortak duygusunu hatırlayın. Ve bir grup insan dua ya da meditasyon için bir araya gelirse, bireysel olarak bir üye normalde mümkün olandan çok daha yüksek bir bilinç düzeyine yükselebilir.

Madde titreşimleri saklayabildiği için, mekânların da kendi auraları vardır. Bu, özellikle kapalı alanlarda yüksek düzeylere çıkar. Küçük çocuklarla ilişkilerimizde uygulayabileceğimiz için bu ilişkileri anlamak gerçekten önemli. Genç insanın enerji sistemi hâlâ tüm enerji titreşimi çeşitlerini alabilir. Sevgi dolu düşüncelere olduğu kadar çevresindeki gerilim, tartışma ve saldırganlıklara da duyarlıdır. Çocuğun maruz kaldığı çok sayıda garip titreşimlere karşı, anne ve babanın ya da başka güvenilir bir yetişkinin aurası çocuğu zararlı titreşimlerden koruyan bir kalın görevi görecektir. Bebeği çocuk arabası yerine kucakta taşımanın tercih edilmesi bunun içindir.

Kendi chakralarımız kadar çocuklarımızın chakralarını da rahat ve açık tutma konusunda, yetişkinler olarak çok yardımcı olabiliriz. Temelde kendi enerji yayışımıza uyan titreşimleri ve koşulları çeksek de bir dereceye kadar yaşamımızın dış koşullarını belirleme fırsatına da sahibiz. Örneğin, bir sevgi ve mutluluk atmosferi yaratacak etkinliklere katılabiliriz. Pozitif, yararlı enerjiler yayan or-

taamlara girebilir, evimizi de böyle bir yere dönüştürebiliriz. Hoş renkler, çiçekler, kokular ve rahatlatıcı bir müzik, uyumlu ve olumlu bir atmosfer yaratmamıza yardım edebilir. Evimizde hangi televizyon programını izleyeceğimizi, nasıl konuşmalar yapacağımızı ve hangi aktiviteleri düzenleyeceğimizi belirleyerek, evde bulunan herkesin enerji sisteminin rahat ve üretici olacağı bir ortam hazırlayabiliriz.

Kendi iç dünyanız için de yapabileceğiniz çok şey var; özellikle kendinizi çevreden gelen istemediğiniz etkilere karşı koruma anlamında. Dışarıya yayılan sevgi, tüm negatif titreşimleri nötralize edebileceği ya da değiştirebileceği için, karakter terapisini uygularken kalp chakranızın açılmasına özel bir ilgi göstermenizi öneriyoruz. Sevginizi açabilme yeteneği, bazı yanlışlıklara karşı özel bir meydan okuma eylemini temsil ediyor.

Bununla birlikte, kalp chakranızın gelişmesi, başkalarının olumlu yanlarının farkına varmanızı ve yalnızca bu titreşimlerin içinize girmesini sağlar. Sizin desteğinizle bu nitelikler kendiliğinden güçlenecek ve karşınızdaki kişi de canlanacaktır. Her ilişki, her iki kişi için de bir kazanca dönüşebilir.

Aktif olarak yayılan titreşimler, tüm koşullarda iyi bir korunma sağlayacaktır. Kendinizi olduğunuz gibi kabul etmeyi öğrendiğiniz ve enerjilerinizi açıkça yaydığınız sürece,

çevrenizdeki negatif titreşimler auranıza giremeyecektir. Kendi içinizde tamamen açık ve rahat olursanız, dış gerilimler içinize giremez ve sizi olumsuz yönde etkileyemez. Elbette, bu yeteneklerin ileri bir gelişim aşamasında kazanılacağına farkındayız. Bu yüzden, istenmeyen etkilerden korunmanız veya negatif enerjilere karşı koyabilmeniz için birkaç basit yöntemden söz etmek istiyoruz.

Herhangi bir koşulda kendinizi korumak ya da etkinizi artırmak istiyorsanız, taç chakranızdan bedeninize bir ışık girdiğini hayal edin ve yine hayal gücünüzü kullanarak, bu ışığı solar pleksüs chakranızdan geçirdiğinizi ve böylece bedeninizi tüm olumsuz etkilerden koruyan bir ışık kalkanıyla çevrelediğinizi görmeye çalışın. Solar pleksüs chakranızdan yayılan bu ışığın bir şelale kadar güçlü aktığını ve önüne çıkan tüm negatif titreşimleri alıp götürdüğünü hayal edin.

Etkili bir koruma sağladıklarından, eterik yağları da chakralarınıza doğrudan uygulayabilirsiniz. Auranızı saf bir ışıkla dolduracak, dışarıdan gelen gerilimleri ve uyumsuz etkileri nötralize edeceklerdir.

Bir kaya kristalini kendinize yaklaştırdığınızda, auranızın ışığı ve koruyucu kalkanı yoğunlaşır. Kaya kristalinin ve eter yağlarının etkileri birbirini çok iyi tamamlarlar. Ayrıca, ipek iç çamaşırları da koruma sağlarlar ve özellikle küçük çocuklara ve yeni emekleme-

ye başlamış bebekler için tavsiye edilir.

Ani bir korku, şok ya da öfke yüzünden kendinizi rahatsız hissettiğinizde, sizi bu birikmiş enerjiden kurtaracak etkili bir yöntem göstermek istiyoruz. Bunun için, ayaklarınız hafifçe aralık olarak ayakta durun ve birkaç saniye boyunca kaslarınızı bütün gücünüzle kasın. Yalnızsanız, mümkün olan en yüksek sesle bağırın; yalnız değilseniz, ciğerlerinizdeki havayı bir nefeste dışarı verin. Bu alıştırmayı, kendinizi daha iyi hissedinceye kadar yapın. Enerji sisteminizin baş edemeyeceği kadar ani bir deneyim sonucu oluşmuş tıkanıklıklar gevşeyecektir. Derin, rahatlatıcı bir uykudan kalkmış gibi gerinmek de aynı etkiyi yaratabilir. Bazı insanlarda kas gerilmesi, meditasyon sırasında kendiliğinden oluşacaktır. Bu, alıştırmanın yararının ve etkisinin açık bir göstergesidir.

VII

**Chakraların
Durumlarının
Belirlenmesi**

Bu kitap chakralarınızın kendi aralarında uyumlu hale getirilmesi ve açılması için bir takım yöntemler gösterdiğine göre, hangi chakraların tıkanık ya da dengesiz olduğunu öğrenmek isteyebilirsiniz. Bu özel bilgiler olmadan da, burada anlatılan tüm terapi yöntemlerini, chakralarınızı uyumlu bir hale getirmek için uygulayabilirdiniz. Fakat örneğin iki chakranızın iyileşmeğe diğerlerinden daha ihtiyacı olduğunu anlamışsanız, buna bağlı olarak onlara gereken ilgiyi göstermelisiniz.

Chakralarınızın durumunun farkına varmak, kendinizi daha iyi tanımanız için büyük bir fırsat sağlar. Bunda etkili olan, başkaları değil, sizsiniz. Elbette diğer insanlara neler yaşadığınızı anlatabilirsiniz, fakat buradaki düşünce başkalarını değiştirmek değil, kendimizi tanımak ve özgürleştirmek, sonra da mümkünse karşınızdakini, sevgiyle, kendini tanıma yoluna yönlendirmektir.

Chakraların durumunu teşhis etmenin birkaç farklı yöntemi var. Birinden yararlanmaya karar verdikten sonra, kendinizdeki ve başkalarındaki chakra sistemini tanıyabilirsiniz.

1- Bu kitap, her bir chakranın açıklanması yanında, hangi chakranın ötekilerle, ve genel

bünyenizle uyumlu, hangisinin uyumsuz çalıştığını belirlemenize yardımcı olacak bilgiler de veriyor. Bu yolla herkes, kısa zamanda sorunlu bölgelerini belirleyebilir. Bilgileri size sunarken, chakra bozukluklarının etkilerini kasıtlı olarak abarttık. Böylece, bazı eğilimleri daha kolay tanıyacağınızı umuyoruz. Bu yazıları okurken şunu aklınızdan çıkarmayın ki, herkes aynı şekilde etkilenmeyecektir. Metnin bazı parçaları derin bir etki yaratabilir, hattâ işinize karışıldığı duygusuna kapılabilirsiniz. Niyetimiz kesinlikle bu değil. Tek isteğimiz kendinizi açıkça görüp tanımanıza yardım etmek. Eğer bazı açıklamalar size uyuyorsa, bir an durup düşünmenize neden olabilir. Lütfen bu açıklamaları suçlama olarak görmeyin. Niyetimiz sizi incitmek değil, farkındalık kazanmanıza yardımcı olmak. Fakat şu da hatırlanmalıdır ki, kendini tanıma her zaman hoş değildir. Buna rağmen karanlık yönlerimiz aydınlatılmayı bekliyor çünkü özgürleşmenin tek yolu bu ve kendini bilme yolu gerçekten izlemeye değer bir yoldur. Bunun için de, kendi kendinize chakralarınızla kişiliğinizi uyuma kavuşturma ve tedavi yöntemleri gerekiyor.

2- Chakralarımızı analiz etmenin bir başka yolu da, alışılmadık stres ya da şok durumlarında chakraların tepkilerini yakından incelemek. Belki siz de, zor koşullarda her zaman şikayet ettiğinizi farketmişsinizdir. Örneğin,

kök chakrası yeteri kadar iyi çalışmıyorsa, baskıya maruz kaldığınızda ayaklarınızın yerden kesildiği veya altınızdaki zeminin çekildiği duygusuna kapılabilir, ya da ishal bile olabilirsiniz. Diğer taraftan, kök chakranız aşırı çalışıyorsa, benzer koşullarda öfke ya da saldırganlık duyguları ile karşılaşabilirsiniz. İkinci chakranın yetersiz çalışması endişe duygularına yol açar; aşırı çalışması halinde ise duygularınızı kontrol edemezsiniz. Üçüncü chakraya gelince, bunun iyi çalışmaması sonucu kendinizi güçsüz hissedersiniz ve bu; baskı altında, kendini mide bulantısı ya da sinirlilik şeklinde gösterebilir; aşırı çalışmasının sonuçları ise belirgin bir öfke ve bir durumu aşırı faaliyet (kıpır kıpır olma) ile kontrol etme çabası şeklinde ortaya çıkar. Belli bir durum karşısında kalbinizin hopladığını hissediyorsanız kalp chakranızın fonksiyonları bozulmuş demektir. Başka bir durumda, nabzınız kuvvetle atıyorsa, bunun nedeni kalp chakranızın genel bir yetersizliği olabilir. Boğaz chakrasının az çalışması boğazınızda bir şeylerin tıklandığını hissettirebilir ya da genel anlamda bastırılmış bir duyguya yol açabilir ki, bu durumda kekelemeye başlarsınız ve başınız boynunuzdan itibaren titremeye başlar. Hiperaktivite (aşırı hareketli olma) halinde ise, bu durumdan kurtulmak için düşünmeden bir sürü söz söylersiniz. Son olarak, stres ya da şok durumunda net düşünememe, iç göz (üçüncü göz) chakrasının yeter-

siz çalıştığını, baş ağrıları ise aşırı çalıştığını gösterir.

Böyle tepkiler her zaman enerji sistemi-mizdeki zayıf noktalarda ortaya çıkar. Dikkatli gözlem, gözlerimizin açılmasına yarar.

3- Bedenin görünümü ve beden dili de hangi chakraların tıkalı olduğunu belirlemekte kullanılabilir. Bedenimiz, sübtıl enerji yapımızın aynasıdır. Ortaya çıkabilecek anormal bedensel özellikler, eğrilikler, şişlikler, gerginlik ya da güçsüzlük şeklinde olabilir. Bu şekilde, söz konusu chakra ile bunların meydana geldiği vücut bölgesi arasındaki ilişkiyi belirlemek mümkün olur. Çok zorluk çekmeden bir insanın zihinsel resmini kafamızda canlandırabilmemizin nedeni görünümlerdeki farklılıklardır. Bir kişi hakkındaki düşüncemiz chakranın durumuyla da açıklanabilir ve bize yararlı bilgiler sağlayabilir. Tüm enerjilerini şeklen daha zayıf olan alt bölgelere değil, bedenin üst bölgelerine toplamış insanlarla karşılaşırız. Başka insanlarda bunun tam tersini görmek mümkün. Bunu aklınızdan çıkarmadan, aynadaki ya da fotoğraflardaki görüntünüze bilinçlice bakın. Örneğin, insan sesi, kişinin boğaz chakrasının durumu hakkında önemli ipuçları verebilir.

Eğer bununla birlikte kronik (müzmin) ve akut (ânî ortaya çıkan) belirtileri de düşünürseniz, kısa zamanda hangi chakraların kusurlu çalıştığını görüp onları iyileştirmeye başla-

yabilirsiniz.

Kitaptaki her chakra bölümünde, chakralar ile organlar ve bedenin bölgeleri arasındaki bağlantılar tüm ayrıntılarıyla verilmiştir. Bu bilgileri kullanarak bozuklukların nerede toplandığını belirleyip bunları düzeltmek için seçeceğiniz terapiyi uygulayabilirsiniz.

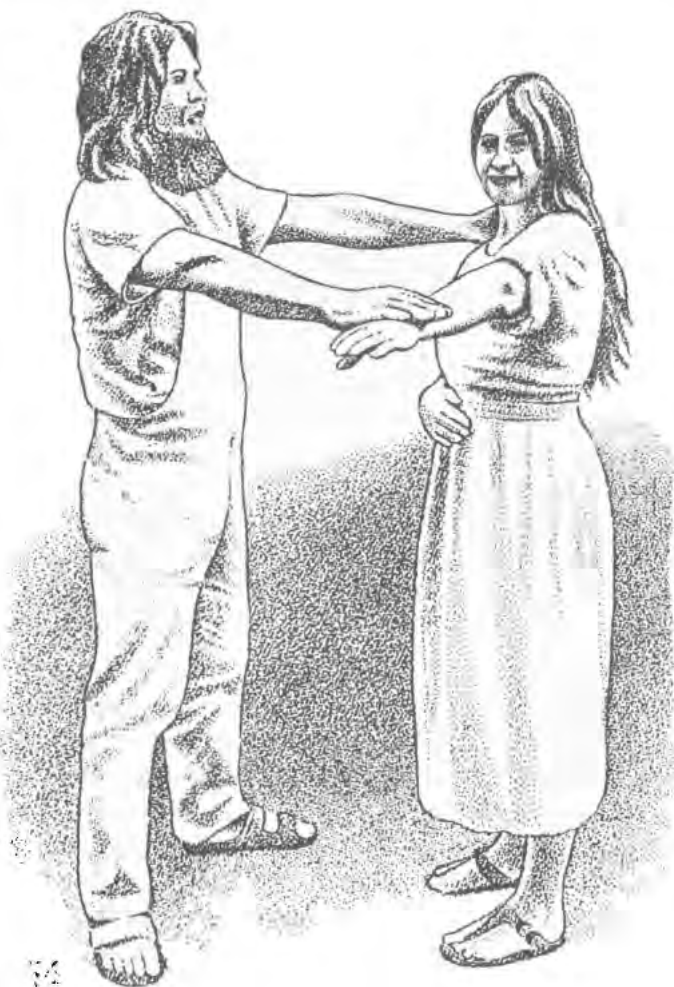
4- Dördüncü bir imkân olarak, çoğu terapistin kullandığı özel bir testten bahsetmek istiyoruz. "Kineziyolojik test" olarak bilinen bu yöntem, "Dokunma yoluyla sağlık" yönteminin bir parçası olarak geliştirilmiştir. Kendi üzerinizde denemeyi düşünüyorsanız, yardımcı birine ihtiyacınız olacak.

Test şöyle yapılıyor. Sağ elinizi bir chakranın üzerine koyun ve sol elinizi bedeninizden öteye bir dik açı yapacak şekilde uzatın. Şimdi diğer kişi size hazır olmanızı söyleyecek ve siz kolunuzu eski pozisyonunda tutmaya çalışırken, partneriniz bileğinize baskı yaparak kolunuzu aşağı indirmeye çalışacak. Eğer chakra uyumlu ve doğru çalışıyorsa, uzattığınız kolunuz açıkça güçlü bir direnç gösterecektir. Fakat denediğiniz chakra düzgün çalışmıyorsa, bu, bir direnç eksikliği şeklinde kendini gösterecek, partneriniz az bir çabayla kolunuzu bastırabilecektir.

Bu yöntemi kullanarak kök chakradan taç chakraya kadar tüm chakraları deneyebilir ve böylece her chakranın enerji durumu hak-

kında bir fikir edinebilirsiniz.

Kol denemesinde, kolun zayıf tepki göstermesi ilgili chakradaki eksikliği gösterecektir. Bu testi, meydana gelmiş değişiklikleri belirlemek için ileride tekrarlayabilirsiniz. Eğer chakra sistemi engellerden kurtulmuşsa, kol denemesinin sonucu, yedi chakranın hepsi için de "güçlü" olacak ve her durumda, kolu bastırma çabası açık bir dirençle karşılaşacaktır. Kolu yormamak için, her chakranın denenmesinden sonra dinlenmek tavsiye edilir.



Özel olarak yapılmış bir kineziometrenin verdiği sonuçlara göre, "güçlü" bir direnç, aşağı doğru baskıya karşı yaklaşık 20 kg. lık bir kuvvete karşılık geliyor (Genelde 8 kg. lık bir baskı kolu indirir). Elbette burada bireyin kuvveti önemli bir faktör. Fakat vücut özellikleri ya da bedensel kuvveti bir yana bıraksak, gerçek şu ki, her iki partner de "güçlü" ve "zayıf" arasındaki ayrımı kolayca yapabilecektir.

Bu testin değişik bir çeşidinde, sol el dene-nen chakranın üzerine koyulurken, sağ elin baş ve işaret parmaklarına baskı yapılır. Deneme arkadaşınız şimdi komutu verdikten sonra baş ve işaret parmaklarını ayırmaya çalışacak. Bu zor yapılırsa söz konusu chakra sağlamdır; direnç zayıfsa, chakra bir şekilde rahatsızlanmış ve ilgi gösterilmesi gerekiyor demektir.

Bazen bu testi kendi kendine uygulayan kimselerle karşılaşıyoruz. Bunun için zihin belirli bir chakraya yoğunlaşmışken bir ellerinin baş parmağı ile işaret parmağına bastırarak ayırmaya çalışıyorlar. Testin bu şekli de, doğru çalışmayan chakraları açıkça gösterebiliyor. Eğer baş parmak ile işaret parmağı kolayca ayrılabiliyorsa, durum "zayıf" demektir. Eğer baş parmakla işaret parmağı kapalı duruyorsa chakranın durumu "güçlü" ve sağlıklıdır. Elbette bu kineziolojik testlerde güvenilir sonuçlara ulaşabilmek için biraz alıştırma

yapmak gerekiyor. Yine de yöntemler kusursuz ve güvenilir bir biçimde, hangi chakraların uyumlu hale getirilmesi gerektiğini gösteriyor.

5- Chakraların durumunu yükseltmek için, "içe bakış" dediğimiz bir yöntem var. Bu, çoğu kişi için enerji sistemleriyle bağlantı kurmanın en kolay ve çabuk yolu.

Birkaç dakikalığına dingin bir meditasyon haline geçiyoruz ve sonra "iç gözlerimiz" ile her chakranın durumu hakkında bir fikir edinmeye çalışıyoruz. Burada yine sistematik olarak alttan başlayıp chakralardan teker teker geçiyoruz. Çoğu insan bu şekilde renk değişimlerinden chakraların durumunu anlayabilir. (Çeşitli renklerin anlamları ileride ayrıntılı olarak açıklanacaktır. Bu renklerden herhangi bir sapma, bir işaret olarak düşünülmelidir.) Bazı insanlar bunu yaparken bazı şekiller görürler. O yüzden, gördüğünüz şekillerin yuvarlak ve dengeli ya da girintili çıkıntılı olup olmadığına dikkat edin. Bazı insanlar da chakralarının durumunu boyutları ve parlaklıklarıyla tanımlarlar. Sık sık, bu görüntülerin çeşitli bileşimleri algılanır. Chakraları değerlendirmenin tüm yöntem ve ölçütleri belirli bir miktar deneyim gerektiriyor ve güvenilir anlaşılır sonuçlar çıkarabilmek için tekrar tekrar alıştırma yapılması gerekiyor.

6- Zamanla daha çok insan, enerji halleri-

ni sübtıl bedenlerinden, elleriyle "hissederek" anlama yeteneklerini geliştiriyorlar. Bu yöntem, chakraların bulunduğu, kendi eterik bedenimizin enerji örtüsünde belli bir titreşim hissedebilmenizi sağlıyor. Bu titreşim su altındaki hareketlere benziyor. Boşluklar ve darbeler kadar pürüzler de hissedebiliyorsunuz. Kendi bedenimizde ya da başka insanların, havanların ve bitkilerin bedenlerinde meydana gelen değişimleri yavaş yavaş ellerimizle hissetmeye çalışıyoruz. Burada doğru sonuçlar elde etmek için tekrarlanan alıştırmalar yine çok önemli. Bunların öğrenilebileceği bir çalışma grubuna katılmanızı öneriyoruz.

7- Chakraları değerlendirmenin en kestirme yolu, auraları görme yeteneğini kullanmaktır, fakat çok az insan bu yeteneğe sahiptir. Bu yolla "gören" kişi kendi içindeki ve başkalarının içindeki enerji olaylarını ve süreçleri doğrudan tanımlayabilir. Chakraları görerek, var olan ruhsal (spiritüel), psişik ve maddi ilişkileri tanıyıp değerlendirebilir. Bu yeteneklere sahipseniz, gördüklerinizi doğru yorumlamak çok önemli olacaktır ve bu da çok fazla alıştırma, deneyim ve doğru gözlemlleme yeteneği gerektirir. Seminerlerden veya bu konudaki kaynaklardan çok şey öğrenebilirsiniz.

Bu yeteneğe sahip olup olmadığınızdan emin değilseniz, kendinizi şöyle deneyebi-

lirsiniz. Hiç ışık geçirmeyen bir odada oturun. (Ne çeşit bir yer olduğu önemli değil, örneğin Bodo ilk deneylerini bir sığınakta yaptı önemli olan tek şey hiçbir şekilde ışık girmemesi). Önce sessizlik içinde birkaç dakika geçirerek başlayın. Başlangıç nesneleri olarak kendize yakın tutacağınız ya da elinizde tutacağınız birkaç kristal taş yeterli olacaktır. Eğer kristalden yayılan belli sübtıl enerjileri algılama yeteneğine sahipseniz, görsel bir altıncı hisse karşı eğiliminiz var demektir. O anda hiçbir etki hissetmeseniz bile hemen vazgeçmeyin, çünkü bazı durumlarda bu yeteneğin de kendini götorebilmesi için eğitilmesi gerekiyor. Bu deneme sırasında kendinizi zorlamaya ya da bastırmaya çalışmayın. Hiç çaba göstermeden bırakın olsun. Eğer bir kişinin enerji bedenini görmek istiyorsanız, mümkünse onu karanlık bir fonun önüne oturtun. Birkaç metre öteden, kişinin üstüne ve yanlarına bakın, çünkü enerji halkası, yani aura buralarda görünür. En iyi sonuçlar, bir meditasyon halinde elde edilir. Bunun için zaman harcayın. Göreceğiniz ilk şey, maddî bedeni parlak bir enerji kalkanı şeklinde çevreleyen eterik beden olacaktır. Gerekli alıştırmalardan sonra astral bedenin renklerini ve şekillerini algılayabileceksiniz. Statik, hareketsiz renk şekilleri görmeyi beklemeyin, çünkü sübtıl enerjiler parlak yarı saydam ve sürekli hareket halindedirler. Temel olarak, bu enerji yapılarındaki uyumlu şekiller de ki-

şinin sorunlu bölgelerini gösterir.

Eğer kendi auranızı görmek istiyorsanız, bu yöntemi bir boy aynasının önünde uygulayın. Fakat çoğu insan için başka birinin enerji yayılımını görmek daha kolaydır.

Ayrıca, koyu mor renkli ve ışık geçirmez özel aura camları da kullanabilirsiniz. Fakat bu camlar yardımcı aletler olarak düşünülmemeli. Her kullanıcının otomatikman sübtıl düzlemlere girmesini sağlamasa da ilk çabalarımızda bize gerçekten yardım edebilirler. Onlarla, özellikle açık havada çok iyi deneyimlerimiz oldu.

Bugün daha çok insanın, yüzlerce kilometre öteden, bir kişinin chakralarını ve enerji bedenini değerlendirme yeteneğine sahip olduğunu görüyoruz. Aslında bu, yardım isteyen kişinin fotoğrafıyla ya da telefonla da yapılıyor. Birçok insan böyle yöntemleri inan-dırıcı bulmuyor, fakat çoğu kez bizimle gerçekten ilgilendiklerine tanık olduk.

Böyle olağanüstü olaylara inanmakta zorluk çekiyorsanız, radyo veya televizyonun yapabildiklerini bir düşünün. Sözcükler ve resimler görünmez bir şekilde büyük mesafelere yayımlanabiliyor. Pratikte, telsiz bilgi iletimi de dahil, teknolojideki tüm ilerlemeler aslında doğada da var olan olgular.

Eğer akla yakın bulmuyorsanız belli yöntemleri ve olasılıkları reddetmekte özgürsü-

nüz. Biz herşeye rağmen, chakraları değerlendirmek için başka yöntemler de göstereceğiz

8- Bir kişinin chakra fonksiyonlarını tanımlamanın bir başka yolu, o kişinin deneyimlerini ve duygularını kendi chakramızda hissetme yeteneğini kullanmaktır. Bunun için, terapist hastanın enerji bedenine girer. Çoğu terapist, bu yöntemi uyguladıktan sonra kendini karşısındaki hasta gibi hisseder. Buyüzden bu yöntemi pek önermiyoruz.

9- Birçok geleneksel Asya metinlerinde chakraların baskın çalışmaları için çeşitli özelliklerinden söz edilir. Bu alanda uyku alışkanlıklarımız özel bir öneme sahiptir.

Eğer bir kişi çoğunlukla ilk chakrayla yaşıyorsa 10-12 saat arası uyuma ihtiyacı duyar ve tercih ettiği uyku pozisyonu karın üstüdür. 8-10 saat uykuya ihtiyacı olanlar ve doğum öncesi pozisyonunda uyuyanlar daha çok ikinci chakralarıyla yaşarlar. Çoğunlukla üçüncü chakrayla yaşayanlar sırt üstü yatmayı tercih ederler ve 7-8 saat uykuya ihtiyaçları vardır. Dördüncü chakrası diğerlerinden daha çok gelişmiş biri genellikle sol tarafı üstüne ve 5-6 saat uyur. Eğer altıncı chakra açık, aktif ve baskınsa, kişi 4 saat uyku ve uyanıklık arasında geçirir. Böyle uyuma şekli beden uyurken iç bilincin devam ettiği bir haldir ve yedinci chakrası açık ve baskın olanlarda rastlanan dinlenme şeklidir. Tama-

men aydınlanmış bir kimse, artık bilinen anlamda uyumaz, sadece bedenine dinlenme süreleri verir.

Burada anlatılan yöntemlerin yanında bir dizi teknik gelişmeden de yararlanabiliriz. Bunlar, bazı terapistlerin chakra analizi için kullandığı sarkaçlar, kehanet âsâları ve Kirlian fotoğrafı olabilir. Kehanet âsâları arasında "Biotensor"da denen sarkaç âsâ bu iş için özellikle uygundur. Bu aleti kullanarak, sarkaç gerçeğine uygun bir şekilde, chakraların durumunu tanımlayabilirsiniz. Sabit bir chakra onun geniş dairelerle salınmasına, hattâ durmasına yol açabilir. Sonuçları açıkça değerlendirebilmek için bu alanda da alıştırmaya yapmak şart.

Kirlian fotoğrafı, bedenin bazı bölgelerinden yayılan enerjiyi fotoğrafta tespit etmeye ve renklendirmeye yarayan özel bir tekniktir. Son zamanlarda, Peter Mandel'in, Kirlian fotoğrafından çıkarak geliştirdiği "son nokta teşhisi" büyük ilgi görüyor. Artık çok sayıda tıp doktoru ve pratisyen bu bio-enerjetik teşhis yöntemini kullanmaktalar.

Japonya'da, sübtıl düzeyde teşhislere varmak için çok gelişmiş elektronik sistemler kullanılıyor, fakat doğanın bize verdiği bu yollarla meşgul oldukça, teknik aygıtların özellikleriyle kendimizi sınırlandırıyoruz.

Eğer nihayet, burada anlatılan chakra değerlendirme yöntemlerinden birini seçerse-

niz belki de sizin ihtiyacınızı karşılayacaktır. Bunlardan birinde ustalaşmak, aynı anda birkaç yöntemle acemice uğraşmaktan daha iyidir. Bu sayfalarda anlatılan bilgileri kullanmakta başarılı olmanızı diliyoruz.

VIII

Cinsellik ve Chakralar

Cinsellik insanın bir ifade yoludur. Evren boyunca tüm yaşam düzeylerinde sürekli olarak meydana gelen sonsuz yaratma eyleminin aynasıdır. Birlik, yaratılış sırasında çokluk oldu ve şekilsiz varlık, başlangıç olarak kendini iki temel enerji şekline böldü, verimli (dölleyen) eril güç ve alıcı (döllenen) dişi güç. Binlerce yıl önce Çinliler bu güçlere Yin ve Yang adını verdiler. Bu enerjilerin birbiriyle etkileşimi Yaratılış'ı meydana getirir. Dişi Yin, Yang'ın eril tohumuyla döllenir ve yaşamın binlerce şeklini doğurur.

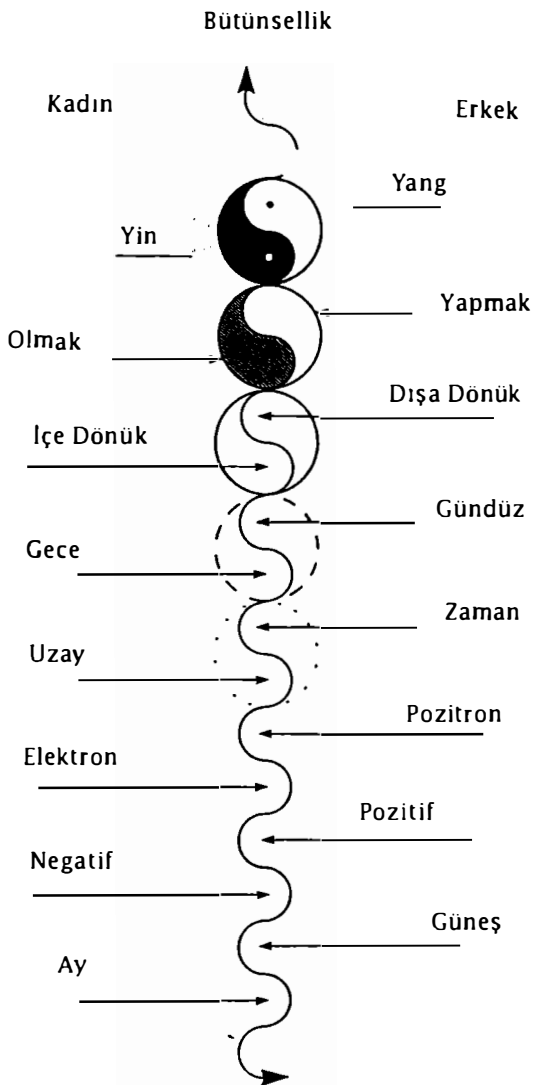
Güçlerin bu etkileşimi, kendini insanın fiziksel düzeyinde cinsellik olarak gösterir. Onunla insan varlığı, tüm bütünlüğü içinde sonsuz yaratma eylemiyle birleşir ve aldığı zevk, yaratma mutluluğunun bir yansımasıdır.

Tüm evrende Yin ve Yang kuvvetleri kutuplaşma şeklinde görülür. Varoluş için herşeyin zıddı ya da karşıt kutbu vardır. Her kutup varolmak için karşıt kutbuna bağımlıdır ve bu kutuplaşmanın bir yönü eksik olsa, karşıtı da var olamaz. Bu temel kural herşeye uygulanabilir. Ancak nefes alırsak nefes verebiliriz, bunlardan biri durursa diğeri de durur. İç dışı, gün geceyi, ışık gölgeyi, doğum ölümü, kadın erkeği meydana getirir. Ta-

mamlanmaları için, her kutbun bir karşıt kutbu olmalıdır.

Yin ve Yang, açıkça, tüm yaşamın ritmik hareketini sembolize ediyor. Yin bütünün dışı, genişleyen, duygusal, pasif ve bilinçsiz yanını temsil ederken, Yang da, eril daralan, aktif ve bilinçli yanını temsil ediyor. Burada hiç bir şekilde birinin diğerinden daha kıymetli olduğu gibi bir değer yargısı bulunmaz.

Çevremizdeki evrenin varolan dengesi, kutupların aralarındaki etkileşimin sonucudur. Evrendeki herşey hareket halinde olduğundan, Yin ve Yang da birbirlerinin karşıt kutuplarından varoluyorlar. Bu, Yin şeklindeki beyaz nokta ve Yang şeklindeki siyah nokta ile sembolize edilir. Her iki kutup, karşıt kutbunun tohumunu içerir ve bir kutbun diğerine dönüşmesi sadece bir zaman sorunudur. Atomlarda olduğu gibi, bazı düzeylerde bu dönüşüm saniyeden daha az sürelerde olabilir. İnsan düzeyindeki er ve dişi ilkelerin değişimi ayrı enkarnasyonlar (dünyaya gelişler) gerektirir. Gün ve gecenin değişimi için ortalama on iki saatlik bir süre geçerken, nefes alma ve verme için birkaç saniye yeter.



Herşey gelir ve gider, sürekli bir hareket halindedir ve evrendeki bu iki temel enerji şeklinin etkileşimine bağlı olarak dönüşüm halindedir. Ancak her iki çevrimin de tamamlanmasıyla Birliğe ulaşır.

Sevgi ve cinsellik aynı ilkeye dayanır. Bir mıknatısın kutupları gibi birbirini çekerler ve sonunda iki zıt enerji birleştğinde karşılıklı olarak değişirler.

Erkekler ve kadınlar, enerji düzeyleri de dahil olmak üzere, tüm temel niteliklerinde birbirlerine zıt kutuplara sahiptirler. Erkekler pozitif kutupluysa kadınlar negatif kutupludur ve bunun tersi de geçerlidir. Önceki bölümde de anlattığımız gibi, bu olgu chakraların dönüş yönü için de uygulanabilir. (Örneğin, homoseksüellikte enerjetik kutuplaşma bu kurala uymaz). Sonuç olarak, chakralarla temsil edilen tüm düzeylerde, cinsiyetler arasında çekim ve tamamlanma vardır ve ancak bunun sonucu tam ve derin Birlik ortaya çıkabilir. Bunun olması için chakraların tüm engellerden kurtulmuş olması gerekir. Cinsel birleşme sırasında, ana kanal (sushumna) dan akan enerji son derece uyarılmış ve yoğunlaştırılmıştır. Enerji akışı ikinci chakrada çok fazla artar ve bu enerji bolluğu öteki chakraların hepsini yükler. Prananın belli bir şeklini temsil eden cinsel enerji, burada diğer chakraların frekanslarına dönüştürülür. Chakralardan başlayarak nadilere, maddî bedene ve

enerji bedenlerine yayılır ve onları yüksek yaşam enerjisiyle yükler. Bu birleşmenin doruk noktasında, partnerler arasında, yedi chakranın tümünde, bir enerji boşalması olur ve chakralarla temsil edilen tüm düzeylerde bir kaynaşma meydana gelir. Her iki partnerin tüm varlıkları yeniden canlanır. Yaşadıkları derin sevgi ve yakınlık kişisel sahip olma arzularını aşar. Aralarındaki ilişkiyle, tüm dış faktörlerden bağımsız olarak bir bütünleşme yaşarlar.

Böyle doyurucu bir cinsel birleşmeye ulaşılması için partnerler birbirlerine tamamen bağlı olmalı ve enerji sistemlerindeki serbest akışı engelleyecek tüm korkulardan kurtulmalılar. Partnerlerden birinin sadece bir chakrası bloke olsa bile birleşme tam anlamıyla yaşanamaz. Dahası, bu diğer partnerin enerji akışında da engeller yaratabilir.

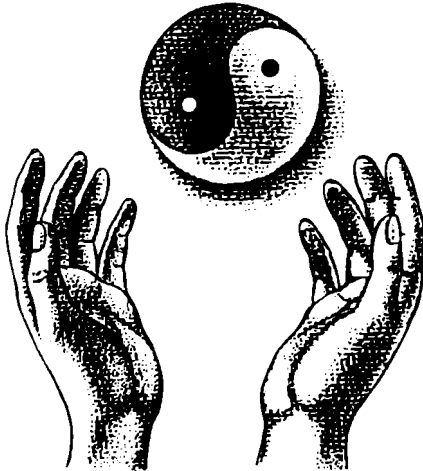
Çoğu insan cinselliği sadece ikinci chakra da yaşar. Bunun yanında, kök chakrasının enerjisi erkek cinsiyetinde fiziksel dürtü anlamında baskın bir rol oynar. Eğer cinsellik düşük chakralarla sınırlandırılırsa, her iki partneri de güçsüz ve mutsuz bırakan, kısa sürede ayrılmalarına ve yalnızlığa dönmelerine yol açan tek taraflı bir deneyim yaşanır. Bu, bir müzik aletinin sadece bir ya da iki telini çalmaya benzer; verebileceği sesleri asla duyamazsınız. Aslında enerjetik açıdan düşünersek, önemli miktarda enerji böyle cinsel

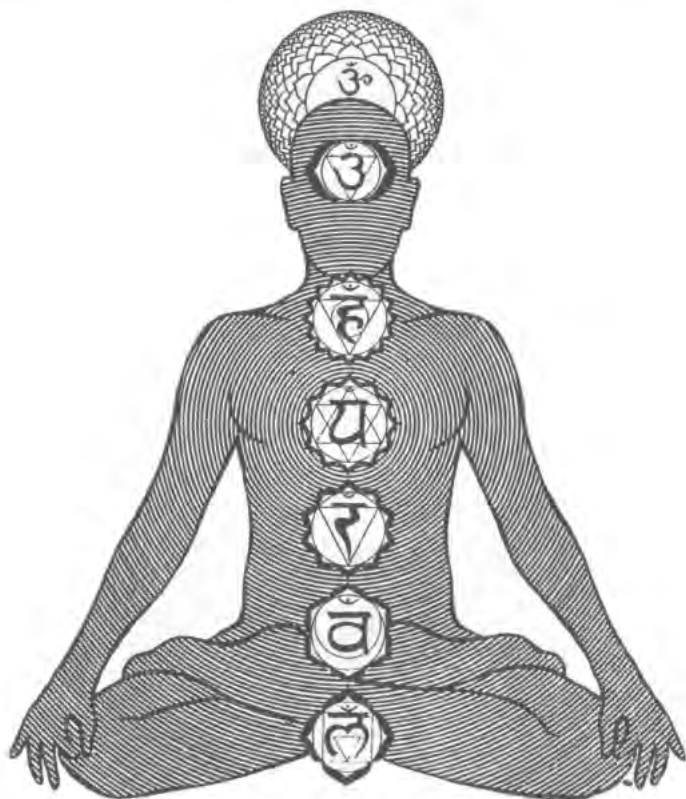
deneyimlerle ziyan ediliyor, çünkü enerji önce öteki chakralardan alınıp cinsel enerjiye dönüştürülüyor ve oradan da ikinci chakraya aktarılıyor. Bu şekilde, enerjilerin doğal yollarını izleyerek tepeye kadar yükselmeleri, yedi chakraya birden aynı anda akarak yaşam gücü vermeleri engelleniyor.

Tüm düzeylerde tam cinsel birleşmeyi bozan engelleri çözenin en doğal yolu kalp chakrası enerjilerinin alışveriştir. Her iki partner de sevgiyi kalplerinden çevrelerine korkusuzca yayarlarsa, enerji sistemleri uyum kazanacaktır. Korku ve endişe engelleri yok olacak ve yedi chakranın hepsi düzeyinde bir alışveriş mümkün olacaktır. Fiziksel cazibenin yanında partnerlerin derin sevgisi cinsel birleşmede ulaşılan tamamlanma duygusunun nedenidir. Bu şekilde, yüksek enerji frekansları harekete geçiyor ve cinsellik, saf maddî karakteri aşp, ruhsal birleşmeye dönüşüyor.



Binlerce yıldır öğretilen ve uygulanan Tantra sanatı budur. Bu uygulamayla, orgazm deneyimi, düşünülenden çok daha büyük ve güçlü ölçülerde yaşanıyor. Bu yolla duyuların ve algıların farklı bir boyutuna ulaşıyor. Birden, cinsel enerjilerimizin sadece genital organlarımızda saklı olmadığını, aslında bedenimizin her hücresinde bulunduğunu farkediyoruz. Sevdiğiniz biriyle mükemmel birleşme, evrendeki "güzel zonklayan hayat" ile bir iç birliği yaşamda iç birliği yaşamanıza izin veriyor. Tam doruk noktasında, artık ikilik aşıldığında, kutupların etkileşiminin temel nedeni olan mutlak, şekli olmayan Varlık'la bütünleşme duygusunu yaşıyoruz.



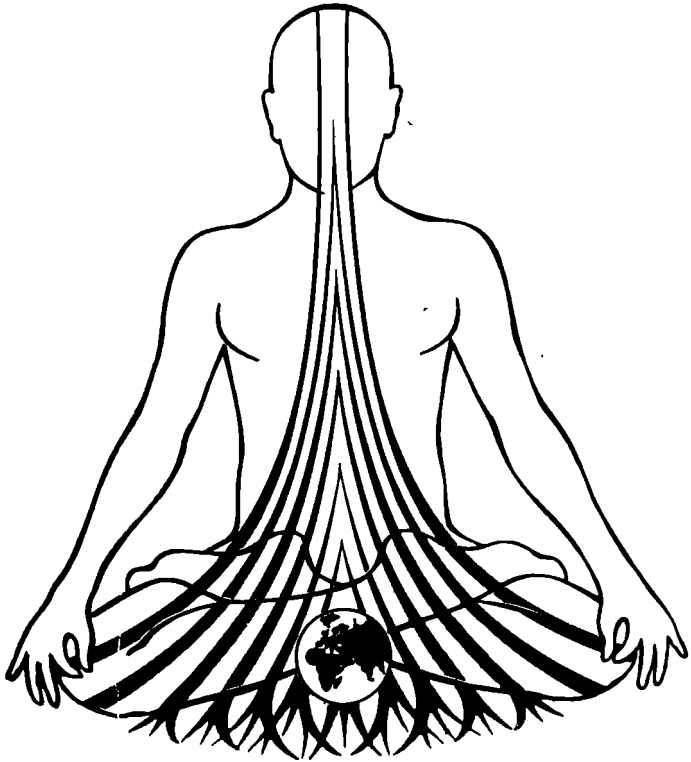


IX

Birinci Chakra

*Muladhara Chakra,
Kök Chakra; Temel Chakra,
ve Kuyruksokumu Merkezi
adlarıyla da anılır*





*Birinci chakra, makatla üreme organlarının arasın-
da bulunur. Kuyruksokumuyla bağı vardır ve aşağıya
açılır.*

Birinci Chakra ve İlgili Özellikler

Renk: Aktif bir birinci chakra parlak alev rengiyle belirir.

İlgili Unsur: Toprak

Duyu: Koku

Semboller: 4 yapraklı lotus (nilüfer)

Temel İlke: Var olmak için maddî irade (yedinci chakranın ruhsal varolma iradesinin zıttı)

Bedendeki İlgili Bölgeler: Omurga, kemikler, dişler ve tırnaklar gibi bedenin tüm sert bölgeleri. Makat, düz ve kalın bağırsaklar prostat bezi. Kan ve hücre yapımı.

İlgili Salgı Bezleri: Böbreküstü bezleri

Böbreküstü bezleri kan dolaşımını ihtiyaca göre ayarlama fonksiyonuna sahip adrenalini ve noradrenalini üretir. Bu yolla bedenimiz ihtiyaca göre anında tepki gösterir. Dahası, böbreküstü bezinin bedenin ısı dengesi üzerinde önemli etkisi vardır.

İlgili astrolojik burçlar ve gezegenler:

Koç/ Mars: İlk yaşam enerjisi, başarıma gücü, saldırganlık..

Boğa: Dünyaya yakınlık, kararlılık, sahip olma, maddî zevk.

Akrep/Plüton: Bilinçsiz bağlanma, cinsel güç, dönüşüm ve yenilenme

Oğlak/ Satürn: Bünye ve kararlılık.

Ayurvedik öğretilerde tüm yaşamın ilk kaynağı, kök chakrada güneşle temsil edilir.

Birinci Chakranın Amacı ve İşlevi

Kök chakra bizi maddî, dünyaya bağlar. Kozmik enerjileri maddi ve dünyevî düzeylere aktarır dünyasal enerjiyi de sübtıl sistemi-mize iletir.

Burada "Toprak Ananın ruhu" ile bağlantı kurarız ve onun temel gücünü, sevgisini ve sabrını görürüz. İnsanoğlunun bu gezegende yaşaması ve yaşamını devam ettirmesi için bireysel ve evrensel ihtiyaçları vardır. Bunlar birinci chakranın etki küresine (sahasına) aittir.

Onu açmayı başaranlar dünyadaki yaşamı tüm yönleriyle kabullenecekler, fiziksel varlıklarına "evet" diyecekler ve dünyasal güçlerle uyum içinde yaşamaya ve davranmaya ha-

zır olacaklar.

Kök chakra, dünyasal öğelerle tanımlandığından, rengi kırmızıdır. Gezegenimizin çekirdeğinden fışkıran enerjinin ve canlılığın kırmızısı. Bize dünyasal kararlılık ve hayatımızı kurabileceğimiz "sağlam temel" ler verir.

Bir varlık kurmak, maddi güven bulmak ve bir aile kurarak soyunun hayatta kalmasını sağlamak, cinselliğin fiziksel bir işlev ve çocuk sahibi olmanın bir yolu olarak kullanıldığı birinci chakranın etki sahasına aittir.

Kök chakra diğer yüksek chakraların yaşamsal temelini oluşturur ve yaşam gücünün kaynağıdır. Burada tükenmez kundalini enerjisiyle içiçeyiz. Sushumna, ida ve pingala, insan bedeninin üç temel enerji kanalı, bu chakradan başlıyor. Bedendeki kalp gibi kök chakra da sübtıl enerji çevrimlerinin merkezini oluşturuyor. Dahası ortak bilinçdışının gerçek mekânı da burası. Ortak bilinçdışının kaydedilmiş bilgisine bu chakrayla girebiliyorsunuz. İç dengeyi sürdürebilmek için kök chakra yedinci chakrayla her zaman uyum içinde olmalıdır.

Uyumlu Çalışma

Kök chakranız açık olduğunda ve ötekilerle uyumlu çalıştığında, dünyayla ve beslediği

yaşam şekilleriyle derin, kişisel bir ilişki kuracaksınız. Yaşam enerjiniz bozulmamış olacak, kökleriniz yaşamda ve kendinizde bulunacak ve yaşamınız mutluluk ve iç güce kavuşacaktır. Durağanlık ve hareketin değişimi sırasında kendinizi doğal yaşam çevrimlerinin içinde hissedersiniz; eylemleriniz, Yeryüzü'ne ve doğadaki tüm yaşamın üretici gücüne her zaman bağlı kalarak, gezegen anadaki bu yaşamınızı yaratıcı olarak şekillendirme isteği duyacaksınız. Bu dünyadaki amaçlarınıza ulaşmanız çok kolay olur. Sarsılmaz bir güven duygusuyla yaşarsınız. Dünyayı, ihtiyacınız olan herşeyi karşılayan güvenilir bir yer olarak algılersınız. Güvenle kendinizi dünyadaki yaşama açarsınız ve sizin için sakladığı herşeyi memnuniyetle kabul edersiniz.

Uyumsuz Çalışma

Eğer kök chakranız kötü çalışıyorsa ya da dengesizse, düşünceleriniz ve eylemleriniz, maddi sahip olma, güvenlik ya da iyi yiyecek, alkol seks gibi bedensel düşkünlükler ve korkular etrafında döner. Sonuçları düşünmeden arzu ettiğiniz herşeyin sizin olmasını istersiniz. Aynı zamanda, özgürce alıp vermekte çok zorlanırsınız. Güvenlik ve mesafe sağlamaya karşı belirgin bir eğiliminiz olur. Bedensel olarak tüm bunlar kendini kabızlık ve

şişmanlık olarak gösterir.

Eylemlerinizin temel amacı kişisel ihtiyaçlarınızı tatmin etmektir. Kendi sağlığınız, beslenmeniz, dinlenmeniz ve uyumlu, dengeli bir yaşama sahip olmanızı da, başkalarının ihtiyaçları olduğu gerçeğini de bilinçsizce küçümser veya ihmal edersiniz.

Daha da fazlası, kurtulamadığınız bazı davranışlara ve tutkulara bağlanırsınız. Saplantılarınız insanlar ve koşullar tarafından sarsılmaya başladığında kolaylıkla sinirlenir ve rahatsız olursunuz; hattâ bazen aşırı öfkeli ve saldırgan tepkiler gösterebilirsiniz. Kendi iradenizi ve ilkelerinizi başkalarına zorlamanız, sağlıklı bir kök chakranın belirtilerinden biridir.

Son tahlilde, hiddet, öfke ve şiddet, temel güven eksikliğini gösteren savunma mekanizmalarından başka bir şey değildir. Bunun arkasında, her zaman size güven veren, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan birşeyleri kaybetme korkusu yatar.

Sizin için dünya, insanoğlunun yaşamasını güvence altına almak bahanesiyle, egemenlik kurulacak ve sömürülecek bir yerdir. Yani günümüzde, doğal kaynakların sömürülmesi ve dünyanın doğal dengesinin bozulması, nüfusun çoğunluğunda görülen kök chakra bozukluğunun belirtileridir.

Yetersiz Çalışma

Eğer kök chakranız engellenmiş ya da kapalıysa, fiziksel olarak zayıf olmaya eğilim gösterirsiniz. Maddî ve duygusal direnciniz yoktur. Yaşamdaki birçok şey sizi endişelendirir. En çok alışık olduğunuz duygu, belirsizlik hissidir. Ayaklarınızın yerden kesildiğini ya da havada durduğunu sanki bulunduğunuz yerde değilmişsiniz gibi hissedebilirsiniz. Günlük yaşamın ihtiyaçlarına karşılık vermek sizin için zor olabilir ve sık sık kararlılık ve başarma gücünden yoksun olabilirsiniz. Çoğu zaman bu dünyadaki yaşam, mutluluktan çok, yük gibi gelir. Daha kolay, daha hoş ve daha az yorucu bir hayat arayışına gidersiniz.

Eğer yüksek chakralarınız düşüklere oranla daha çok gelişmişse, bu dünyaya ait olmama duygusu, kök chakranızdaki bir yetersizlik halinin belirtisidir. Eğer sakral chakranız ve solar pleksüs chakranız da engellenmişse, kök chakra yoluyla temel yaşam gücünü alamamanız yüzünden iştahsız olabilirsiniz. Bu da kaçma isteğinin bir belirtiidir. Fakat holistik gelişim yolunuz için önemini kabullenmediğiniz sürece, dünya hayatının sorunlarıyla karşılaşmaya devam edeceksiniz.

Birinci chakrayı temizlemenin ve harekete geçirmenin yolları

Doğayı yaşamak

Kan kırmızısı bir güneşin doğuşunu ya da batışını ya da ıslıl ıslıl bir şafak veya akşam vaktini düşünmekle kök chakranızı yaşama döndürebilir ve öteki chakralarla ve kişiliğinizin bütünüyle uyumlu duruma getirebilir, bu küme içindeki sınırlanmış yapıları gevşetebilirsiniz.

Birinci chakra yoluyla gezegenimizin rahatlatıcı, dengeleyici ve canlandırıcı enerjisini almak için, lotus pozisyonunda yere oturun ve bilinçli soluyarak kokusunu içinize çekin.

Eğer bu iki doğal deneyimi de birleştirebilirseniz, kök chakralarınızdaki en uygun holistik etkiye ulaşabilirsiniz.

Ses Terapisi

Müzik: Kök chakrayı faaliyete yöneltmek için en uygun müzik monoton, vurgulu ritmlerden oluşmalı. Çoğu ilkel kabilenin eski müzikleri bu ritmlerden en iyi şekilde ifade ederler. Dansları da doğayla, onun tüm enerjisi ve yaşam şekilleriyle ilişki kurmaya yarar.

Kök chakrayı öteki chakralar ve kişiliği-mizle uyumlu kılmak için doğal sesleri kullanabilirsiniz. Kendi doğal mekân-larında bulunamıyorsanız, kasetler ve kayıtlar da işe yarayacaktır.

Ses: "u" sesi kök chakraya aittir ve pes Do'dan söylenmelidir. "u" sesi köklerinize doğru bir hareket başlatır. Bilinçdışının derinliklerine inerken birinci chakranızın özgün, dünyasal gücünü canlandırır.

Mantra: LAM

Renk Terapisi

Birinci chakraya berrak, parlak bir kırmızı ile hareket kazandırılır. Kırmızı renk ısıtır ve canlandırır. Yaşam gücünü, canlılığı ve cesareti uyandırır. Eğer bu kırmızı, mavi ile gölgelendirilirse yaşam dürtülerinin ruhsal enerjinizle yayılmasına yardım eder.

Değerli Taş Terapisi

Akik: Akik, ciddiyet, dayanıklılık ve sükûnet sağlar. Olumsuz duyguları çözüp iç benliği korur. Kendi kendinize güven duymanıza yol açar ve cinsel organları aktive eder. Bazı kristal ilaveleriyle, Akikler içinizde büyüyen, fiziksel ya da zihinsel yaşam şekillerini korurlar . Güveni güçlendirirler. Doğum sancılarını azaltır.

Hematit (Doğal Demir Oksidi): Hematit güç ve enerji sağlar. Bedende canlandırıcı bir etkisi vardır. Gizli enerjileri hareket ettirir. Böylece zayıflık hallerinin üstesinden gelmenize yardım eder ve hastalıktan sonraki iyileşme dönemini destekler. Dahası, kanın ve hücrelerin sağlıklı bir yapıda olmasını sağlar.

Kırmızı Yeşim Taşı: Yeşil-kırmızı yeşim taşı sizi "Toprak Ana"nın temel gücü ve sabırlı sevgisi ile bağlar. Alçakgönüllülüğü ve bencil olmamayı öğretir. Kanınızı güçlendirir ve size canlılık, kararlılık, güç ve sabır verir. Fizik bedeni temizler, dönüştürür, iç kuvveti ve huzuru bulduğumuz doğal yaşam çevrimlerinde bir güvenlik duygusu oluşturur.

Grena veya Lâl: Lâl, dürtü, irade, özgüven ve başarı sağlar. Bilinmeyene gözlerimizi açar ve durugörüü (gaipten bilgi alma) destekler. Cinsel dürtüleri teşvik eder ve dönüştürücü, canlandırıcı bir enerjiye dönüşmesine yardım eder. Fiziksel olarak da cinsel organların iyileşmesine yardımcı olur ve kan dolaşımını canlandırır.

Kırmızı Mercan: Kırmızı mercan yaşamsal, akıcı enerji verir. Kan hücrelerinin yapılmasını destekler. Kararlılık sağlar ve aynı zamanda hayat gailesi içinde sürüklenirken kendi Benliğinize (karakterinize, kişiliğinize) sıkıca tutunmanıza yardımcı olur.

Yakut: Yakut, saflaşmaya ve değişime götüren yaşamsal ve sıcak yaratıcı enerji verir.

Fiziksel ve ruhsal sevgi arasında, cinsellik ve ruhsallık arasında uyumlu bir sentez kurar ve böylece yeni deneyimlere açık hale getirir.

Aroma (Koku ve Tat Birarada) Terapisi

Sedir: Sedir ağacı yağının keskin kokusu sizi dünya güçleriyle ve tüm doğal yaşam şekilleriyle bağlar. Enerji yaratmaya yardım eder ve "Toprak Ana"nın kucağında berraklık ve güven duygusunu açığa çıkarır.

Karanfil: Karanfil yağı kök chakradaki engellenmiş enerjilerin çözülmesine yardım eder. Korunma ve güvenlik ihtiyacında, kaynaklanan eski ve sınırlayıcı toplumsal kalıplardan kurtulmanıza yardımcı olur ve kendinizi yeni, taze enerjilere açmanızı sağlar. Bu şekilde, titreşimlerindeki mesajı alabilirsiniz, değişime ve yenilenmeye doğru yönelebilirsiniz.

Birinci Chakra için Yoga Şekilleri

Hatha Yoga: Belli bedensel egzersizlerle ve duruşlarla nefes egzersizleri birleştirilerek fizik beden arınır ve canlandırılır. Böylece uyanıklık hali güçlenir.

Kundalini Yoga: Kuyruksokumundan başlayıp omurgaya paralel olarak yükselen "yılan gücü"nün uyandırılması. Yukarı doğru çıkarırken diğer chakraları da canlandırır. Bu etkiyi elde etmek için size yardımcı olabilecek binlerce fiziksel ve ruhsal egzersiz vardır.

X İkinci Chakra

*Svadhistana Chakra,
Ya da Kuyruksokumu Chakrası,
Çapraz Merkez*





İkinci chakra cinsel organların üstündedir. Kuyruk-sokumu (Latince: os sacrum) bağlantılıdır ve öne doğru açılır.

· **İkinci Chakra ve Özellikleri**

Renk: Turuncu (portakal)

İlgili Unsur: Su

Duyu: Tat alma

Semboller: 6 yapraklı lotus

Temel İlke: Varlığın yaratıcı üremesi

Bedendeki İlgili Bölgeler: Leğen kuşağı kemikleri, üreme organları, böbrekler, mesane. Kan, lenf, mide suyu ve sperm gibi bütün sıvılar.

İlgili Salgı Bezleri: Yumurtalık, prostat bezi, erbezleri. Bunların işlevleri erkek ve dişi cinsel özellikleri göstermenin yanında, dişi çevriminin düzenini (âdet) sağlamaktır.

İlgili Astrolojik burçlar ve gezegenler:

Yengeç/Ay: Duygu zenginliği, alıcılık, verimlilik

Terazi/ Venüs: Kişinin kendine ilgi göstermesi, eş olma temelinde ilişkiler, bedensellik, yaratıcılık

Akrep/Pluto: Bedensel arzu, cinsel birleş-

me sırasında kişinin, egosunu terkederek kişiliğini dönüştürmesi.

Dikkat: Bazen ikinci chakraya dalak merkezi de denir. Bazı ezoterik düşünce okullarında, cinselliğin bulunmadığı bir chakra sistemi kullanılırdı. Daha sonra çeşitli düşünce okulları bu farklı sistemleri çeşitli yönleriyle birleştirdiler. Cinselliğin, kök merkezdeki dalak chakrasıyla bağdaştırılmasının nedeni budur.

İkinci Chakranın Amacı ve İşlevi

İkinci chakra süzülmemiş, ilkel duyguların, cinsel enerjilerin ve yaratıcılığın merkezidir. Tüm biyolojik yaşamın kaynağı olan su ile tanımlanır ve astrolojik düzlemdeki duygusal küreye karşılık gelir.

Su, yeni yaşamı döller ve üretir. Kuyrukso-kumu chakrası yoluyla, doğanın tümünden geçen enerjileri dölleme ve alma işlemine katılırız. Kendini, işimizde duygu ve yaratıcılık şeklinde ifade eden yaratma sürecinin bir parçası oluruz.

Kuyruksokumu chakrası sık sık, yaratıcı enerji şeklinde varolan, Tanrı'nın "dişi" yönü Şakti'nin gerçek mekânı olarak düşünülür. Et-ki sahası içinde yeni yaşam yaratma dürtüsü taşıyan erkek üreme organları ve kadınlarda da yaratıcı dürtüler alıp üreme hücreleri üret-

tikleri bölgeler bulunur. Bu bölgelerde büyüyen varlık beslenir, korunur ve gelişimi için ihtiyacı olan herşey sağlanır.

Öte yandan, su unsuru temizler ve saflaştırır. Yaşamsal akışını engelleyen tıkanıklıkları çözer ve sürükler. Maddî düzlemde bu, böbreklerin ve mesanenin temizleyici fonksiyonlarıyla kendini gösterir, ruhsal düzeyde ise, bizim, yaşamı her an yenilenen bir şeymiş gibi görmemize yol açan özgür duygular şeklinde görülür.

Başkalarıyla, özellikle de karşı cinsle ilişkilerimiz ikinci chakranın işlevleriyle önemli ölçüde etkilenir. Eros'un birçok belirtisi ve egonun sınırlarından kurtulup cinsel birleşmede daha çok bütünlük yaşama isteği, hep bu alana aittir.

Uyumlu Çalışma

Açık ve uyumlu bir kuyruksokumu chakrası, kendini yaşamın ve duyguların doğal akışında gösterir. Başkalarına, özellikle karşı cinse kendinizi açar ve doğal davranırsınız. Sevdiğiniz bir partnerle cinsel birleşme, eril ve dişil enerjilerin yaratılışı arasında sizin de yer almanıza fırsat sunar ve böylece doğayla kucaklaşarak, yavaş yavaş iç bütünlüğe ulaşırsınız.

Kuyruksokumu chakrası uyumlu çalıştığını

da, bedeninizden ruhunuzdan ve zihninizden akan yaratıcı yaşam enerjisini hissedersiniz. Bu yolla, yaratılışın derin mutluluğuna katılırsınız. Yaşam sürekli olarak size hayret ve coşkunluk verir. Duygularınız hakiki ve bozulmamış, eylemleriniz de yaratıcı olur. Sadece kendi yaşamınızı değil, başkalarının yaşamlarını da canlandırır.

Uyumsuz Çalışma

Kötü çalışan kuyruksokumu chakrasının nedenleri ergenlik çağında başlar. Cinsel enerjilerin uyanışı bir belirsizlik haline yol açar; anne-babalar ve öğretmenler çoğunlukla, genç insanlara bu enerjilerle başa çıkmanın yollarını öğretme yeteneğinden yoksundur. İlk çocukluktan başlayan bir şefkat ve bedensel temas eksikliği olmuşsa sonraları bu, cinselliğin inkârına ve reddedilmesine götürür. Sonuç olarak, yaratıcı cinsel potansiyelin yaksaksız ifadeleri kaybedilir ve enerjileri, ancak uygunsuz bir şekilde, sık sık aşırı cinsel fantazilerle ya da zaman zaman patlamaya eğilimi olan bastırılmış tutkularla ortaya çıkar. Hatta seksi bir ilaç gibi kullanmanıza yol açabilir. Burada, yaratıcı cinsel potansiyel tanımlanmaz ve yanlış yönlendirilmez. Her iki durumda da, karşı cinse bağlı belirsizlik ve gerilimler bulunur. Tutkularınız çoğu zaman kabadır ve cinsel arzularınızı bastırmaya eği-

lim gösterirsiniz.

Belki de, başarısızlığınızın sebebinin kendi içinizde yattığını bilmeden sürekli olarak tam bir cinsel ilişki arayarak yaşarsınız.

Yasaksız doğal duyguların ve masumiyetin kaybı sonucu, enerjilerle uğraşırken bu enerjilerin Doğa'daki ifadelerini küçümsersiniz. Ve artık, Yin ve Yang kuvvetlerinin etkileşimine açık olamaz, yaşamın mucizelerine karşı çocuksu bir şaşkınlık hissedemezsiniz.

Yetersiz Çalışma

Çoğu durumda, bu merkezin yetersiz çalışmasının nedeni, çocukluğa ve bebekliğe kadar uzanabilir. Belki anne ve babalarınız kendi tutkularını ve cinselliklerini bastırdılar ve siz de dokunma, okşama şefkat ve sevgi şeklindeki uyarımlardan yoksun kaldınız. Sonuç olarak, bu türden duygularınızı bastırdınız ve tensel mesajları alan antenlerinizi geri çektiniz.

Ergenlik çağında, gelişen cinsel enerjilerinizin önünü tamamen tıkadınız. Bu "başarı"nın sonucu, özgüven eksikliği, duygusal felç ve cinsel soğukluktur. Yaşam kasvetli görünür ve siz gerçekten yaşamaya değmeyeceğini düşünürsünüz.

İkinci Chakra'yı temizlemenin ve canlandırmanın Yolları

Doğayı Yaşamak

Ay ışığını ve kırlardaki berrak suları seyretmek ya da dokunmak, ikinci chakrayı canlandırır. Özellikle dolunay, duygularınızı parlaklaştırır ve hayallerinizle ya da rüyalarınızla verilen mesajları alabilmenizi sağlar.

Doğal, berrak suları sessizce seyrederek ya da bu suların içine girerek ya da bir kaynaktan birkaç yudum su içerek ruhunuzu temizler ve saflaştırır, duygusal engellerden kurtarabilirsiniz. Yani, içinizdeki yaşam gücü yeniden engelsiz akabilir.

Eğer mehtabı seyretme ile suyla teması birleştirebilerseniz, ikinci chakrada önemli bir etki yaratabilirsiniz.

Ses Terapisi:

Müzik: Kaygısız bir neşe uyandıran herhangi bir "akıcı" müzik, ikinci chakrayı canlandırmak için uygundur. Halk dansları ve eşli dansların sürükleyici ritmleri bu sınıfa girer. Bunlar olmasa da, duygularınızı canlandıran herhangi bir müzik kullanabilirsiniz.

Kuyruksokumu chakrası enerjilerini sakinleştirmek ve düzeni sağlamak için, kuş seslerini, akan suyun sesini ya da küçük bir çeş-

menin hoş melodisini dinleyebilirsiniz.

Ses: Kuyruksokumu chakrası kapalı bir "ou" sesiyle ("soğuk" sözcüğündeki gibi) tahrik edilir ve Re'den söylenmelidir. "oğu" sesi dairesel bir hareket başlatır. Sesin sonunda, "u" ya gelindiğinde, duygusal derinliği uyanır ve Yin ve Yang'ın uyumlu bir bütün oluşturmak için etkileştikleri yerde dairesel birlik haline yol açar.

Çoğu dilde, "Oo!" ünlemi şaşırmayı anlatır. Böylece, Yaratılış'ın mucizelerine şaşıрма yeteneği "oğu" sesiyle canlandırılır.

Mantra: VAM

Renk Terapisi

Açık turuncu (portakal) rengi, ikinci chakrayı kamçılar. Turuncu rengi bize canlandırıcı ve yenileyici bir enerji sağlar. Katı duygu kalıplarından kurtulmanıza yardım eder. Öz güven ve bedensel zevklerden aldığımız mutluluğu artırır. Ayurvedaya göre, portakal rengi suyun iç rengidir.

Değerli Taş Terapisi

Karnel: Karnel, (kırmızımsı akik) sizin, dünyanın yaratıcı enerjisiyle ve güzellikle ilişki kurmanızı sağlar. Tamamen şimdiki zamanda yaşamınıza yardım eder ve zihninizin

yoğunlaşma gücünü arttırır. Yaratılış'ın mucizelerine duyduğumuz şaşkınlığı geri getirir, yaşam gücünün yeniden akmasına izin verir ve yaratıcı güçleri canlandırır.

Aytaş: Aytaş sizi kendi duygusal zenginliğinize açar. Sizi, duyarlı, alıcı ve harikulade yanlarınızla birleştirir ve bu yönünüzü kabullenip kişiliğinizle bütünleştirmenize yardım eder. Duygulardan korkmanızı engeller ve duygusal dengenizde uyum sağlayıcı bir etki yaratır.

Fiziksel olarak tıkanmış lenf bezlerini temizler. Kadınlarda hormon seviyesini dengeler.

Aroma Terapisi

Ylang-Ylang: Ylang-ylang ağacının çiçeklerinden elde edilen bu narin yağ, bilinen en iyi afrodizyaklardan (cinsel istek artırıcı) biridir. Rahatlatıcı bir etkisi vardır ve aynı zamanda gizemli bedensel duyularınızın bilincine varmanızı sağlar. Tatlı kokusu sizi güvende hissettirir ve kendinizi duygularınızın akışına bırakmanızı teşvik eder. Engellenmiş ya da çalkantılı duygular çözülür ve bu kokuyla uzaklaştırılır.

Sandal Ağacı: Uzak Doğu'da Sandal ağacı yağı çoğunlukla, cinsel enerjiyi artırmak ve eşle birleşmeyi ruhsal düzeylere çıkarmak

için kullanılır. Hayal gücünü artırır ve yaratıcı bir şekilde aktif olmanın mutluluğunu uyandırır. Sandal ağacı yağının titreşimleri, tüm düşünme, hissetme ve hareket etme düzeylerinde ruhsal enerjileri birleştirir.

İkinci Chakra İle Yapılan Yoga Şekli

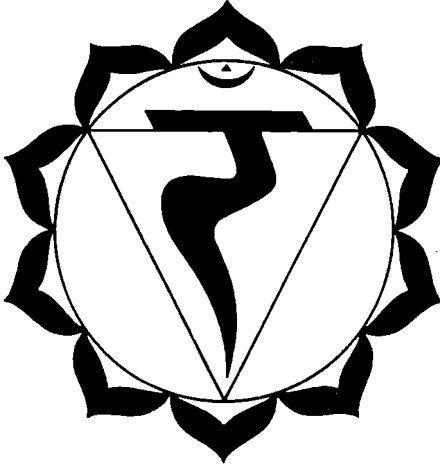
Tantra Yoga: Tantra doğayı, görünen dünyayı hiç bitmeyen bir Yaratılış dansı yapan Shakti ile Shiva'nın erkek ve dişi enerjileri arasındaki bir oyun olarak görür.

Tantra'da, bu "kozmik cinsellik" ile birleşmeye, duyuların açılması, cinsel deneyimin arındırılıp yükseltilmesi ve yaşamı kabullenme ile ulaşılır.

XI

Üçüncü Chakra

*Manipura Chakra,
Ya da Solar Pleksüs Chakrası
(Güneş Sinirağı Chakrası)
ya da Göbek Merkezi
Dalak, mide ve karaciğer Chakrası
terimleri de kullanılır.*





Üçüncü chakra, göbeğin iki parmak kadar üstündedir. Öne doğru açılır.

Üçüncü Chakra İle İlgili Özellikler

Renk: Sarıdan altın rengine kadar çeşitli nüanslar

İlgili Unsur: Ateş

Duyu: Görme

Sembol: 10 yapraklı lotus

Temel İlke: Varlığın şekillenmesi

Bedendeki İlgili Bölgeler: Sırtın altı, karın, sindirim sistemi, mide, karaciğer, dalak, safra kesesi, otonom sinir sistemi.

İlgili Salgı Bezi: Pankreas (karaciğer)

Pankreas, besinlerin sindirilmesinde önemli bir rol oynar. Karbonhidrat mekanizmasını ve kandaki şeker miktarını ayarlayan insülin hormonunu salgılar. Pankreas tarafından salgılanan enzimler yağ ve protein dengesi için önemlidirler.

İlgili Astrolojik Burçlar ve Gezegenler

Aşlan/Güneş: Sıcaklık, güç, bolluk, takdir toplamak, güç ve toplumsal mevki için uğraşma.

Yay/Jüpiter: Yaşam deneyimini kabullenme, gelişim ve genişleme, sentez, bilgelik, bütünlük.

Başak/Merkür: Sınıflandırma, analiz, itaat, nefsini yenerek hizmet etme, kendini adama.

Mars: Enerji ve faaliyet, eylem iradesi, öne çıkarma.

Üçüncü Chakra'nın Amacı ve İşlevi

Üçüncü chakra birçok şekilde adlandırılır. Buna bağlı olarak, yeri hakkında çeşit çeşit düşünceler vardır. Aslında söz konusu olan, birkaç ikincil chakraya sahip temel bir chakradır, fakat işlevsel olarak birbiriyle çok sıkı ilişki içinde olduklarından, tek bir chakra olarak düşünülebilir. Yani üçüncü chakranın işlevleri oldukça karmaşıktır. İlgili unsuru ateştir ve ateş ışığı, sıcaklığı, enerjiyi ve aktiviteyi temsil eder, ruhsal düzlemde de saflaşmayı gösterir.

Bir adıyla Güneş Sinirağı Chakrası güneşimizi, güç merkezimizi temsil eder. Burada, eterik bedenimizi besleyen, oradan da fizik bedenimizi canlandıran ve yaşatan güneş enerjini emeriz. Üçüncü chakrada insanlarla ve maddi dünyayla ilişki içine gireriz. Bedenimizin duygusal enerji yaydığı bölgesi buradadır. Başkalarıyla ilişkilerimiz, hoşlandıklarımız ve hoşlanmadıklarımız, ve uzun süreli

bir ilişkiye girme yeteneği, hep bu merkezden kontrol edilir.

Sıradan bir insan için, üçüncü chakra kişiliğin temelini temsil eder. Burada toplumsal kimliğimizi buluruz ve kişisel otoriteye, başarı ve güç isteğiyle ya da toplumsal kalıplara uyum sağlayarak bu kimliği desteklemeye çalışırız.

Üçüncü chakranın en önemli görevi, bilinçli olarak, yaratıcı enerjisini kontrol ederek ve kullanarak düşük chakraların arzularını ve isteklerini saflaştırmaktır. Bunun sonucunda tüm varlık düzeylerinde mümkün olan en üst dereceye ulaşılarak, yüksek chakraların ruhsal zenginliği maddi dünyada görülebilir.

Üçüncü chakra, isteklerimizin ve arzularımızın merkezi, duyguların taşıyıcısı olan astral bedene doğrudan bağlıdır. Burada düşük chakraların yaşamsal arzuları, istekleri ve duyguları sindirilir, daha doğrusu, yüksek enerji kalıplarına dönüştürülür ve yüksek chakraların enerjisiyle bağlantı koparılmadan varlığımız şekillenir.

Bedensel olarak karşılık geldiği bölge karaciğerdir. Karaciğer, sindirim sistemi ile bağlantı halinde, alınan yiyeceğin yararlı olanını yararsızından ayırarak ve yararlı olanı da, bedenin uygun bölgelerine geçmeden önce kullanılır maddelere dönüştürerek görevini tamamlar.

Duyguların, isteklerin ve deneyimlerin kabullenilip bütünleştirilmesi, üçüncü chakranın rahatlayıp açılmasına yardımcı olur. Bu şekilde içimizdeki ışık artırılıp yaşamdaki durumumuz aydınlatılır.

Genel ruh halimiz, önemli ölçüde, içimizde parlamasına izin verdiğimiz ışığın miktarına bağlıdır. Üçüncü chakra açıldığında, kendimizi, aydınlanmış ve neşe dolu hissederiz. Engellendiğinde ya da bozulduğunda ise kasvetli ve dengesiz hissederiz. Aynı anda, içimizdeki duyguları dünyaya yansıttığımız için, yaşam bize parlak ya da karanlık gelir. Görüşümüzün açıklığını ve gördüğümüzün niteliğini belirleyen, içimizdeki bu ışık miktarıdır.

Bu chakra, iç bütünlüğü artırarak, yavaş yavaş entellektüel anlayışın sarı ışığını bilgelik ve bolluğun altın rengine dönüştürür.

Solar pleksüs chakra yoluyla öteki insanların titreşimlerini algılayıp ona göre tepki gösteririz. Kötü titreşimlerle karşılaştığımızda üçüncü chakranın ânî daralması, bizi muhtemel tehlike konusunda uyarır. İçimizdeki ışık, bedenimizi bir kalkan gibi saracak kadar güçlü olduğunda, bu geçici korunma mekanizması, gereksiz hale gelir.

Uyumlu Çalışma

Sorun yaratmayan, uyumlu ve açık bir

üçüncü chakra, Benliğinizde, genel olarak hayata ve yaşamdaki yerinize dair bir huzur ve iç denge duygusu yaratır. Kendinizi tamamiyle kabullenebilirsiniz ve başkalarının duygularına ve karakter farklılıklarına önem verirsiniz.

Duygularınızı isteklerinizi ve deneyimlerinizi kabullenme ve onları "doğru ışık" ile görme ve gelişiminizin gerekli bir parçası olarak tanıma yeteneğine sahip olursunuz. Böylece bütünlüğe ulaşabilirsiniz.

Tüm eylemlerinizi, evrende ve insan varlıklarında geçerli olan kozmik doğal denge kanunlarına uyum gösterir. Eylemlerinizi, sizin ve komşularınızın ruhsal ve maddi gelişimine katkıda bulunuyorsa, evrime de katkıda bulunuyor demektir. Işık ve enerji dolu olursunuz ve içinizdeki ışık bedeninizi de sarar. Sizi olumsuz titreşimlerden korur.

Eğer iç göz chakranız ve taç chakranız da açık ise, tüm görünen maddenin değişik ışık titreşimlerinden oluştuğunu farkedersiniz. İstekleriniz kendiliğinden gerçekleşir çünkü çevrenizdeki herşeyde bulunan ışık enerjisi ile yakından ilgili olduğunuz için aradığınızı herşeyi kendinize çekersiniz.

Böylece, bolluğun sizin doğuştan gelen hakkınız ve ilahi mirasınız olduğu gerçeğiyle yaşarsınız.

Uyumsuz Çalışma

Üçüncü chakranız tek taraflı çalışıyorsa ya da kötü çalışıyorsa, kendi isteklerinizle ilgili herşeyi kendi dilediğiniz gibi idare etmek istersiniz. Egemen olmak için, iç ve dış dünyanızı denetlemeye çalışırsınız. Bunun yanında, bir iç huzursuzluk ve tatminsizlik yaşarsınız. Belki de çocukluk yıllarınızda ve erginliğinizde dışlanma duygusunu sık sık yaşadınız. Ve böylece kendi gerçek değerlerinizin farkına varamadınız. Sonuç olarak, içinde bulamadığınız kabullenme ve tatmini, maddi dünyada arıyorsunuz. Yetersizlik ve eksiklik duygularını örtmek için her an aktif olma dürtüsü geliştirdiniz. İç berraklığa ihtiyacınız var ve olayları kendi haline bırakmakta ve rahatlamakta zorlanıyorsunuz.

Başkaları tarafından kabul edilme ve maddi mutluluk, sizin için çok önemli ve belki de bunları elde etmekte oldukça başarılısınız.

Hiç birşeyin imkansız olmadığını düşündüğünüzden, arzu etmediğiniz ya da sizi rahatsız eden her duyguyu bastırıyorsunuz. Sonuç olarak, duygularınızı durduruyorsunuz. Fakat zaman zaman bu duygular, kontrol ve savunma duvarını sel gibi yıkıp doğru yönde kanalizе edilmelerini imkansız bir hale getiriyorlar. Kolay üzülüyorsunuz, fakat bu çalkantılar uzun bir süre boyunca içinize attığınız öfkenin dışavurumudur.

Sonunda birgün siz de, maddi zenginlik ve tanınmak için uğraşmanın uzun süreli gerçek tatmin sağlayamayacağını kabul etmek zorunda kalacaksınız.

Yetersiz Çalışma

Üçüncü chakranın yetersiz çalışması, çoğu zaman, kendinizi üzgün ve kırgın hissetmenize yol açar. Her yerde engeller görürsünüz, arzularınıza ulaşmanızı önleyen engeller.

Kişiliğinizin özgürce gelişmesi belki de siz çocukken engellenmişti. Ana babanızın ya da öğretmenlerinizin gözünden düşmekten korktuğunuz için duygularınızı ifade etmeyi neredeyse tamamen engellediniz. "Sindirebileceğinizden" çok daha fazlasını bastırdınız. Şu anda, içinizde solar pleksüs chakranın parlak enerjisini söndüren ve kendiliğinden gelen güçlü eylemlerinizi ve duygularınızı sizden çalan "duygusal küller" yığılmış durumda.

Bugün bile boyun eğerek kabul ve takdir kazanmaya çalışıyorsunuz. Fakat elde edeceğiniz tek şey kendi yaşamsal arzularınızı ve duygularınızı dışlamak olacaktır. Zor bir durumla karşılaştığınızda, huzursuzluk ve belirsizlik hissediyorsunuz ya da öyle sinirleniyorsunuz ki, hareket ve davranışlarınız amaçsız ve isabetsiz oluyor.

Kendinizi yaşamdaki mücadeleden soyutlamayı tercih ediyorsunuz. Alışılmadık deneyimler sizi korkutuyor ve kendinizi hayatta kalmak için mücadele etme yeteneğinden yoksun hissediyorsunuz.

Üçüncü Chakrayı Temizlemenin ve Canlandırmanın Yolları

Doğayı Yaşamak

Güneşin altın rengi ışığı, solar pleksüs çakranın ışığına, sıcaklığına ve enerjisine uygun düşüyor. Eğer bilinçli olarak kendinizi onun etkisine açarsanız içinizdeki benzer özellikler canlanacaktır.

Güneş ışığıyla yıkanan olgun bir başak tarlasını izleyerek güneşin sıcaklığının ve gücünün sonucu olan belirgin bir bolluk duygusu yaşarsınız.

Bir ayçiçeğine baktığınızda, ortasındaki sarmal yapıları ve buradan çıkan yaprakların taşıdığı altın rengi ışığı görebilirsiniz. Bu doğal mandalayı seyretmeye dalarak, birliğin iç deneyiminde enerji ve neşe ile yayılan düzenli bir hareket olduğunu öğrenirsiniz.

Ses Terapisi

Müzik: Üçüncü çakra canlı ritmlerle harekete geçirilir. Armonik sesleriyle orkestra

müziği solar pleksüs chakranın uyumlu kılınması için uygundur. Bu merkezdeki aşırı etkinlik durumunda, rahatlatıcı bir müzik sakinleşmenize yardım edecektir.

Ses: Açık bir "o" sesi solar pleksüs chakraya aittir ve Mi'den söylenmelidir. "o" sesi dışa doğru yönelen dairesel bir hareket yaratır. İç bütünlüğün dışa vurulmasını teşvik eder. "o", ayrıca kalp chakrasındaki "a" sesine dönüşür ve genişlik, bolluk ve neşeye yol açar.

Mantra: RAM

Renk Terapisi

Açık sarı üçüncü chakranın çalışmasına canlılık katar ve güçlendirir. Sarı renk sinirlerimizi ve düşüncelerimizi sağlamlaştırır. Fakat bununla birlikte başkalarıyla ilişkilerimizi ve etkileşimlerimizi de destekler. İç yorgunluk duygusuna karşı koyar, neşe ve keyifli bir rahatlık yaratır. Çok pasif ve hayalciyseniz, açık sarı, yaşamla aktif bir şekilde ilgilenmenize yardım eder. Üstelik, hem bedensel hem de ruhsal düzlemde sindirimi kolaylaştırır.

Altın rengi, psikolojik sorunlar ya da hastalık durumunda rahatlamaya yol açar. Zihinsel faaliyeti güçlendirir ve deneyimle gelişen bilgeliği destekler.

Değerli Taş Terapisi

Kaplan gözü: Kaplan gözü iç ve dış görüşü arttırır. Zihnimizi keskinleştirir ve hatalarımızı görüp ona göre davranmamıza yardımcı eder.

Amber: Amber sıcaklık ve güven sağlar. Sahip olduğu güneş enerjisi daha çok neşe ve berrak ışık yoluna iletir. İçgörüler kazandırır ve bize, yaşamdaki Benliğimizin farkına varmayı öğretir. Böylece amber, girişimlerimizde de başarılı olmamızı sağlar.

Organizmayı temizler ve arındırır, sindirim sistemini ve iç salgı bezlerini dengeler; son olarak karaciğeri temizler ve güçlendirir.

Topaz: Altın renkli topaz içimizi güneşin sıcak ışığı ve enerjisi ile doldurur. Bizi daha büyük bilinç, dikkat, berraklık, neşe ve canlılıkla zenginleştirir. Duygusal yükleri ve kötümser düşünceleri ortadan kaldırır. Bu endişe ve depresyonun üstesinden gelmenize yardımcı olur.

Topaz tüm bedeni güçlendirir ve destekler zihinsel ve fiziksel sindirime yardımcı eder.

Sitrin: Sitrin (bir çeşit sarı kuvars) genel bir mutluluk, sıcaklık, canlılık ve güven duygusu yaratır. Deneyimlerinizi sindirmenize yardımcı eder ve sezgisel algılarınızı bilinçli eyleme dönüştürür. Ayrıca iç ve dış bolluğu çekip hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı

olur.

Maddî bakımdan, zehirli maddelerin atılmasına yardım eder; sindirim sorunlarını ve şeker hastalığını iyileştirir. Ayrıca, kanı ve sinirleri canlandırır.

Aroma Terapisi

Lavanta: Lavanta yağının aşırı çalışan üçüncü çakralarda sakinleştirici ve rahatlatan bir etkisi vardır. Hoş, sıcak titreşimleri engellenmiş duyguların sindirilmesine ve çözülmesine yardım eder.

Biberiye: Biberiye bitkisinden çıkarılan keskin kokulu yağ, özellikle yetersiz çalışan solar pleksüs çakralar için çok uygundur. Canlandırıcı ve ferahlatıcı etkisi hareketsizliğin üstesinden gelmenize yardımcı olur ve harekete hazır olmanızı sağlar.

Bergamut:Bergamut ağacının meyvelerinden çıkarılan yağın titreşimleri, içlerinde büyük miktarda ışık barındırırlar. Taze, limona benzeyen kokusu, yaşam enerjimizi güçlendirir ve bize özgüven verir.

Üçüncü Chakra İçin Yoga Şekilleri

Karma Yoga: Karma Yoga davranışlarınızda bencillikten kurtulmanıza, artık bu eylemlerin olası sonuçlarını ve kişisel çıkarları

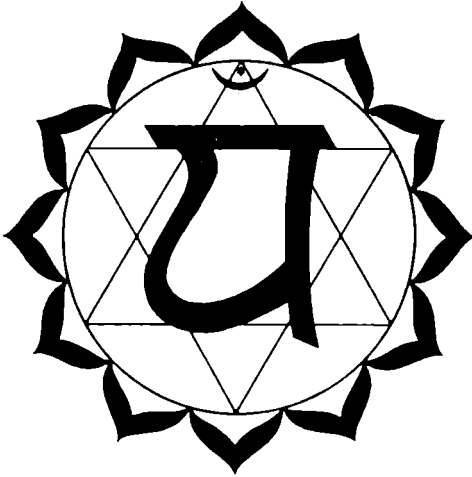
düşünmemenize yardım eder. Karma Yoga yoluyla kendimizi İlahi İrade'ye açarız vahal ve hareketlerimizi, Yaratılış'ın ezelî, kozmik enerjisiyle uyumlu hale getiririz.

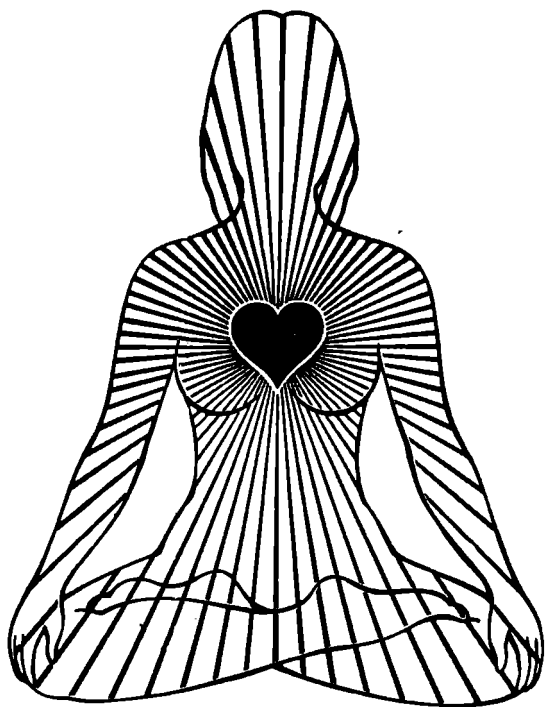
XII

Dördüncü Chakra

Anahata Chakra,

Ya da kalp Chakra'sı, Kalp Merkezi





Dördüncü Chakra göğsün ortasında, kalbin hizasındadır. Öne doğru açılır.

Dördüncü Chakra ve İlgili Özellikler

Renk: Yeşil, ayrıca pembe ve altın sarısı

İlgili Unsur: Hava

Duyu: Dokunma

Sembol: 12 yapraklı lotus

Temel İlke: Kendini adama, nefsinin yenme

Bedendeki İlgili Bölgeler: Kalp, sırtın yukarısı, göğüs ve göğüs boşluğu, ciğerlerin alt bölgesi, kan ve dolaşım sistemi, deri

İlgili Salgı Bezi: Timüs

Timüs bezi büyümeyi düzenler ve lenf sistemini kontrol eder. Ayrıca bağışıklık sistemini destekleme ve güçlendirme işlevi vardır.

İlgili Astrolojik Burçlar ve Gezegenler

Aslan/Güneş: Duygusal sıcaklık, içtenlik, cömertlik

Terazi/ Venüs: İlişki, sevgi, uyum arayışı. Benliğin büyümesi.

Satürn: Bireysel egodan kurtulma ve böylece gerçek sevgiyi mümkün kılma.

Dördüncü Chakranın Amacı ve İşlevi

Kalp chakrası tüm chakra sisteminin merkezidir. Üç düşük fiziksel ve duygusal merkezle üç yüksek zihinsel ve ruhsal merkezleri birleştirir. Sembolü olan altıgen, bu üç düşük ve üç yüksek chakranın nasıl karşılıklı olarak birbiriyle içiçe geçtiklerini canlandırır. Dördüncü chakranın unsuru hava, duyusu dokunmadır. Bu, kalbin esnekliğini, ilişki kurma yeteneğini ve aynı anda hem dokunma hem de dokunulma özelliklerine sahip olduğunu gösterir. Burada ayrıca başkalarından hoşlanma yeteneğini ve kozmik titreşimlere katılımı buluruz. Yine aynı enerji merkeziyle doğadaki güzelliği ve müzik, görsel sanatlar ve şiirdeki uyumu algılarız. Dördüncü chakrada hayaller, sözcükler ve sesler, duygulara dönüştürülür.

Kalp chakrasının amacı sevgi yoluyla tam birleşmeye ulaşmaktır. Bazen üzüntü acı, ayrılık korkusu ya da sevgiyi yitirme korkusu şeklinde görünseler bile, derin bir ilişkiyi uyumu ve sevgiyi kalp chakrası yoluyla ifade ederiz. Saf ve tamamen açık olduğu zaman, dördüncü chakra, sadece kendisi için var olan ve kazanılıp kaybedilemeyen bu gerçek, mutlak sevginin merkezini oluşturur. Bu sevgi, yüksek chakralarla bağlandığında, Bhakti'ye yani tüm Yaratılış'taki ilahi varlığın farkına varmanızı sağlayan ve evrendeki herşeyin kalbiyle birleştiren ilahi Sevgi'ye dönü-

şür. Bu hedefe ulaşma yolunda kalbimiz kendi kişiliğimizi sevmeyi, anlamayı ve kabullenmeyi öğrenmeli ve ilk şart olarak, başkalarına ve genelde hayata "evet" diyebilmeli.

Bir kez, tüm deneyimlerimizi, isteklerimizi ve duygularımızı derin bir anlamda kabul edip amaçlarını anladıktan sonra, dördüncü chakrada yaşamı sevgiyle kabulleneceğiz, çünkü yaşamın tüm duyguları ve ifadeleri sevgi ve birlik arayışından doğuyor ve aslında onlar da sevginin bir ifadesi.

Olumlu ve sevgi dolu bir kabulleniş, bilinçli bir "evet" deyiş, olumsuz ifade şekillerinin ve duyguların karşı koyamayacağı titreşimler doğuruyor. Yoğun keder, öfke ya da umutsuzluk duygularının, sevgiyle, yansız ve bölünmemiş bir ilgiyle nötralize edilebildikerini belki, siz de farketmişsinizdir. Henüz farketmediyseniz, zaman zaman bunu uygulayın.

Acı ya da hastalık çekiyorsanız, zarar görmüş organa ya da vücut bölgesine sevgi dolu ilginizi vererek sağlığına tekrar kavuşmasını önemli ölçüde hızlandırabilirsiniz. Demek ki, kalp chakranızda kendiniz kadar başkaları için de büyük bir dönüştürme ve yerleştirme potansiyeli taşıyoruz. Kişiliğinizin tüm yönlerini sevmeyi ve tamamen kabullenmeyi öğrenirsek değişebilir ya da iyileşebiliriz. Aynı sevgi, başkalarına karşı tam bir sevgi için, şefkat ve anlayış için de bir ön şarttır.

Kalp chakrasının enerjisi çok güçlü akar ve açık bir kalp chakrası, başkaları üzerinde, kendiliğinden iyileştirme ve dönüştürme etkisi yaratabilir. Fakat bilinçli ve kasıtlı iyileştirme durumlarında iç göz chakrası da rol almalıdır.

Kalp chakrası, yeşil, pembe ve bazen de altın renginde ışımlar yapar. Yeşil, tedavi, sempati ve uyumun rengidir. Eğer aydınlanmış bir kimse (aurayı "görme" yeteneğine sahip biri) bir kişinin kalp chakrasında açık yeşil bir renk algılıyorsa, bu, gelişmiş bir şifa verme yeteneğini gösterir; eğer aura pembe ile karışık altın rengi ise, kişi, ilahi olanın saf ve cömert sevgisinde vaşıyor demektir.

Kalp chakrası genellikle en derin ve en canlı sevgilerin zemini olarak görülür. Bu enerji merkezi yoluyla ruhumuzun evrensel parçasıyla, içimizdeki ilahi varlığın parıltısıyla ilişki kurabiliriz. Kalp chakrası, ayrıca Üçüncü Göz ya da alın chakrasının açılması için, algıların arıtılmasında önemli bir rol oynar, çünkü Yaratılışın daha gizemli yönleriyle ilişki kurmak, kalbini adamaktan geçer. Yani, alın chakrasının yüksek yetenekleri, kalp chakrasıyla elbirliği içinde gelişir.

Bunun için, Doğu'daki ve Batı'daki çoğu spiritüel disiplinler ya da okullar, özellikle kalp chakrasının açılması üzerinde yoğunlaşırlar .

Uyumlu Çalışma

Öteki chakraların hepsiyle uyum içinde çalışan, tamamen açık bir kalp chakrası, İlahi sevgi için bir köprüdür. Kalbinizin enerjileri dünyanızı değiştirebilir ve çevrenizdeki insanları birleştirir, uzlaştırır ve hattâ iyileştirir. Doğal bir sıcaklık, samimiyet ve mutluluk yaşarsınız. Bu, çevrenizdeki insanların kalplerini açar, güven verir ve neşe yaratır. Şefkat ve yardım etme isteği, size çok doğal görünür.

Duygularınız, iç çalkantılardan, çelişkilerden, şüpheden ve belirsizlikten uzaktır. Vermenin mutluluğuyla sadece sevgi adına seversiniz ve bu yolla birşeyler kazanmayı beklemezsiniz. Kendinizi Yaratılış'la uyumlu, güvende ve rahat hissedersiniz.

Kalbinizdeki sevgi, tüm yaşamda görülen ayrılma ve birleşme oyununun farkına varmanızı sağlar. "İlahî olanla birleşme" isteğinin temellerinin, aslında yaşamın İlahi yönünden ayrılmakta ve bu ayrılışla doğan üzüntüde yattığını size kendi deneyimleriniz öğretmiştir. Tanrı'nın gerçek sevgisinden doğan sonsuz neşeyi yaşamak için, önce bir ayrılık olmalıdır.

"Kalbinizin bilgeliği" yoluyla, dünyasal ve kişisel olaylara yeni bir bakış açısından yaklaşabilirsiniz. Kalbinizdeki sevgi, Tanrı'ya ve onun Yaratış'ına duyulan sevginin büyüyüp

gelişmesi için sarfedilen tüm çabayı kendiliğinden destekleyecektir. Tüm varlıkların kalbinizde yaşadığını anlarsınız. Artık yaşama belli bir mesafeden bakmayacak ve sizin yapabileceğiniz bir şey olmadığını düşünmeyeceksiniz. Onu kendi yaşamınızın bir parçası olarak göreceksiniz.

Yaşıyor olma duygusu içinizde o kadar güçlü gelişir ki, "yaşam"ın en saf ve özgün şekli ile ne anlama geldiğini öğrenmeye başlarsınız: İlahi sevgi ve mutluluğun hiç bitmeyen ifadesi.

Uyumsuz Çalışma

Kötü çalışan bir kalp chakrası, kendini çeşitli şekillerde gösterebilir. Örneğin, aslında sevginin kaynağına bağlı olmadan, her zaman başkalarının yanında olmayı ve özgürce vermeyi istiyor olabilirsiniz. Gizlice -belki de bilincinde olmadan ya da kabul etmeden-verdiğiniz "sevgi"nin karşılığında her zaman takdir ve destek bekleyebilir, çabalarınız yeteri kadar takdir edilmediği zaman, derin bir hayal kırıklığı yaşıyor olabilirsiniz.

Ayrıca gücünüzün bir bölümünü verebilecek kadar güçlü ve sağlam hissediyor olabilirsiniz. Fakat öte yandan, başkalarının size sunduğu sevgiyi kabul etme yeteneğinden yoksunsunuz ve almayı beceremiyorsunuz. Şefkat ve yumuşaklık sizi rahatsız ediyor.

Belki de kendi kendinize, başkalarının sevgisine ihtiyacınız olmadığını söylüyorsunuz. Bedensel olarak bu davranışı bütünleyen şey, bir iç zırhı ve tüm saldırı ve acılara karşı savunmayı gösteren, oldukça genişlemiş bir göğüs yapısı olacaktır.

Yetersiz Çalışma

Kalp chakrasının yetersiz çalışması sizi yaralanmalara karşı çok duyarlı ve başkalarının sevgisine karşı çok bağımlı bir hale getirir. Özellikle kendinizi başkalarına açtığınızda dışlanmış hissederseniz, son derece kırılırsınız. Bu olduğunda kendi kabuğunuza çekildiğinizi, üzgün ve kederli olduğunuzu hissedersiniz. Sevginizi vermek istiyorsunuz, fakat dışlanma korkusu, bunu yapmanın uygun yolunu bulmanızı imkansız kılıyor. Ve sizin bakış açınıza göre, bu, eksiklerinizi ve yetersizliğinizi sık sık doğruluyor.

Belki de sevgi eksikliğinizi kapatmak için aşırı arkadaş canlısı davranıyor ve her zaman başkalarına yardımcı olmaya çalışıyorsunuz. Böyle yaparak, aslında, insanlarla gerçek ilişkiler kurmadan, herkese eşit derecede mesafeli davranıyorsunuz. Kalbiniz böyle bir durumla karşılaştığında, kurtulmaya çalışıyor ya da kendinizi dışa kapatıyorsunuz.

Eğer kalp chakranız tamamen kapalıysa, bu, kendini soğukluk, kayıtsızlık ve hatta

"kalpsizlik" şeklinde gösterecektir. Herhangi bir şey hissetmek için güçlü dış dürtülere ihtiyacınız vardır. Dengesiz ve çökkün olursunuz.

Dördüncü Chakrayı Temizleme ve Canlandırma Yolları

Doğayı Yaşamak

El değmemiş yeşil kırlarda yapılan her sessiz yürüyüş kalp chakranız yoluyla tüm varlığınıza uyum getirir. Her bir çiçek, bir sevgi mesajı ve masum bir neşe iletir ve aynı özelliklerin sizin kalbinizde de yeşermesini sağlar. Özellikle pembe renkli çiçekler, kalp chakrasının enerjisini canlandırmak ve iyileştirmek için uygundur.

İnce bulutlu pembe bir gökyüzü kalbinizi parlatır ve genişletir. Gökyüzündeki bu resmin güzel ve yumuşak renklerinin sizi sarmasına ve alıp götürmesine izin verin.

Ses Terapisi

Müzik: Kalbinizin, yaşamın dansına katılmasını sağlayan herhangi bir klasik, New Age ya da Doğu veya Batı'nın geleneksel müzikleri kalp chakrası için uygundur. Sevginin gücünü uyandırır ve onu ahenk yaratacak şekilde etkilerler. Yaratılış'ın uyumunu ve neşesi-

ni canlandıran ilâhiler ya da meditasyon dansları da çok uygundur.

Ses: Kalp chakrasına ait olan ses "a" sesidir ve Fa'dan söylenmelidir. "A" sesi kalbin doğrudan farkına varılmasını sembolize eder ("A!" ünleminde olduğu gibi). Tüm seslerin arasında en açık olanı budur ve insan sesinin çıkarabileceği olası en büyük ifade zenginliğini temsil eder. "A" sesi herşeyi yansız kabullenmeyi, yani sevgi doğuran kabullenmeyi anlatır. Akılları henüz "iyi" ile "kötü" arasındaki farkı anlayacak kadar gelişmemiş olup, çoğu zaman sadece deneyimleri üzerinde "yorum" yaparak yaşayan bebeklerin sesidir.

Mantra: YAM

Renk Terapisi

Yeşil: Kırkların ve ormanların rengi olan yeşil, bize doğayla uyum ve şefkat verir ve bizi uzlaşmaya açık bir hale getirir. Başkalarının durumunu anlar, iç huzur ve berraklığı yaşarız. Ayrıca yeşilin beden, zihin ve ruh üzerinde üretici bir etkisi vardır. Bize yeni enerji sağlar.

Pembe: Pembe rengin zarif, şefkatli titreşimleri kalbinizdeki gerginliği giderebilir, sevgi ve şefkat duygularını canlandırır ve çocuksu bir mutluluk duygusunu geri getirebilir. Bu titreşimler, ayrıca yaratıcı etkinlikleri

de desteklerler.

Değerli Taş Terapisi

Kızıl Kuvars: Kızıl kuvars yumuşak, pembe rengi, inceliği, şefkati ve sevgiyi cesaretlendirir. Kalbinizde kalabalık, düşüncesizlik ya da ilgisizlikten doğmuş yaraları iyileştirecek titreşimlerle ruhunuzu sarar ve sevgiyi özgürce alıp verebilmesi için ruhu açar.

Kızıl kuvars kendinizi sevmenizi, kabul lenmenizi öğretir ve kalbinizi içinizdeki, başkalarındaki ve tüm Yaratılış'taki sevgi ve şefkat ifadelerine açar. Müziğin, şiirin, resmin ve diğer tüm sanatların güzelliğine duyarlı olmanızı sağlar ve hayal gücünüzü, yaratıcı ifade gücünüzü canlandırır.

Turmalin: Pembemsi kırmızı turmalin, sizi dar duygusal kalıplardan kurtarır ve kalbinizi açıp genişletir. Sevginin neşe veren yönlerinin farkına varmanızı sağlar ve sizi, Yaratılış güzelliğinde, masum neşede, ruhsal dansa ya da oyunda beliren İlahi Sevgi'nin dışı görünümüyle birleştirir.

Genellikle kesilmiş halde kullanabileceğiniz yeşil köşeli pembe turmalinlerin ayrı bir önemi vardır, çünkü pembemsi kırmızı turmalinin genişletici özellikleriyle, yeşil rengin iyileştirici, uyumlulaştırıcı titreşimlerini birleştirir.

Kunzite: Kunzite yüce sevginin narin pembeşiyle taş çakrasının menekşe rengini birleştirir.

Kunzite, kalp çakranızı İlahi Sevgi'ye açar ve kalbinizin mükemmelliğe doğru gelişimine yardım eder. Herhangi bir şekilde bu yoldan ayrıldığınızda her zaman geri dönmenizi kolaylaştıracaktır.

Zümrüt: Zümrüt herşeyi kucaklayan sevginin taşıdır, çünkü sevgiyi tüm düzeylerde güçlendirir ve derinleştirir. Huzur ve iç uyum verirken sizi doğanın enerjilerine de ayarlar. Dahası, onun parlak ışığını yansıtmanıza yardım eder ve bu durumda olmayan bölgeleri size gösterir.

Zümrüt uzaydan dünyaya iyileştirici enerjiler çeker. Üretir, gençleştirir, tazeler ve rahatlatır.

Yeşim Taşı: Yeşim taşının yumuşak, yeşil ışığı huzur, bilgelik, adalet ve alçakgönüllülük verir. Kalbimizi rahatlatır ve bizi sakinleştirir, doğanın tüm güzelliğini keşfedip yaşamamıza izin verir. Böylece tüm Yaratılış'a duyduğumuz sevgiyi arttırır. Eğer huzursuzsanız, sizi rahatlatacak ve huzur içinde uyu-yup mutlu rüyalar görmenizi sağlayacaktır.

Aroma Terapisi

Gülyağr. Başka hiçbir kokunun böyle tepe-

den tırnağa âhenk yaratıcı bir etkisi yoktur. Zarif, sevgi dolu titreşimleri kalbimizdeki yaraları dindirir ve iyileştirir. Yaratılış'taki sevgi, güzellik ve uyum algılarımızı uyandırır. Kalbimize derin bir neşe ve özveri isteği girer. Gülyağı bedensel hazları da canlandırır ve aynı zamanda üstün sevgiye dönüşmelerine yardım eder.

Dördüncü Chakra İçin Yoga Şekli

Bhakti Yoga: Bhakti Yoga, kendini adayış ve Tanrı sevgisi yoluyla İlahi olanın farkına varma yoludur. Kendini adayanlar duygularını derinleştirip yoğunlaştırarak Tanrı'ya yönelirler. Herşeyi O'na bağlarlar, her şeyde O'nu görürler ve O'na olan sevgileriyle, bambaşka bir varlık olurlar.

XIII

Beşinci Chakra

*Vishuddha Chakra,
Ayrıca Boyun ya da Boğaz Chakrası
Ya da İletişim Merkezi de denir*





Beşinci chakra, boyun ile boğaz arasındaki çukurldadır. Boyun omurundan başlar ve öne doğru açılır.

Beşinci Chakra ve İlgili Özellikleri

Renk: Soluk mavi, gümüş rengi ya da yeşilimsi mavi

İlgili Unsur: Esîr

Duyu: İşitme

Sembol: 16 taç yapraklı lotus

Temel İlke: Varlığın birlikte titreşmesi

Bedendeki İlgili Bölgeler: Boyun, boğaz ve çene. Kulaklar, ses, soluk borusu, bronşlar boruları, ciğerlerin üstü, yemek borusu, kollar.

İlgili Salgı Bezi: Tiroid

Tiroid bezi iskeletin ve iç organların gelişiminde önemli bir rol oynar. Bedensel ve ruhsal gelişim arasındaki dengeyi sağlar ve metabolizma yoluyla yiyeceğin enerjiye dönüşüm hızını düzenler. Dahası, iyot metabolizmasını, kandaki ve hücrelerdeki kalsiyum dengesini kontrol eder.

İlgili Astrolojik Burçlar ve Gezegenler

İkizler/Merkür: İleşitim, bilgi ve deneyim

alışverişi

Mars: Kendini ifadede aktif oluş

Boğa/Venüs: Şekil ve oylum (hacim) duyguları

Kova/Uranüs: İlahi esin, bilginin ve bilgeliğin iletimi, bağımsızlık.

Beşinci Chakra'nın Amacı ve İşlevi

Boğaz chakrası insanın ifade, iletişim ve esin yeteneğinin merkezidir. Boyunda bulunan ve arkaya doğru açılan daha küçük bir yan chakrayla bağlantılıdır. Çoğunlukla bu iki enerji merkezi tekmiş gibi görülür. Boyun chakrasının fonksiyonu boğaz chakrasıyla çok sık ilişki içinde olduğundan beşinci chakranın anlatılmasında bu ikisini birleştirdik.

Beşinci chakra ayrıca düşük chakralarla taç merkez arasında önemli bir bağlantı kurar. Düşüncelerimizle duygularımız, dürtülerimizle tepkilerimiz arasında bir köprü işlevi görür. Aynı zamanda, tüm chakralarla dış dünya arasında iletişim sağlar. Boğaz chakrası yoluyla içimizdeki canlı olan herşeyi ifade ederiz: gülmemiz ve ağlamamız, sevgi ve mutluluk duygularınız, endişe ve saldırganlığımız, niyetlerimiz ve arzularımız, düşüncelerimiz, bilgilerimiz ve iç dünyamızı algılamamız...

Boğaz chakrasının ilgili unsuru esîrdir. Yoga öğretilerinde, düşük chakralar, yani toprak, su, ateş ve havayı oluşturan temel öge olarak görülür. Esîr, ayrıca sesin de ileticisidir, genel olarak konuşulan sözün ve Yaratıcı "kelâm"ın. Özetlemek gerekirse, tüm oluş düzeylerindeki bilginin iletici ve aracı ögesidir.

İç yaşamımızı iletmemiz, öncelikle konuşulan sözle olur. Müzik, görsel ve sahne sanatları, dans gibi yaratıcı ifade şekilleri sonra gelir. Boğaz chakrasında, sakral chakranın yaratıcılığı diğer chakraların enerjileriyle birleşir ve esîr bu enerjileri dış dünyaya iletilecek şekle dönüştürür.

Fakat, yalnızca içimizde bulunan ifade edebileceğimizden, beşinci chakranın görevlerinden biri de, belli bir iç genişlik sağlaması, düşünce ve eylemlerimizi yansıtmaya yardımcı olmasıdır. Boğaz chakrasını ne kadar çok geliştirirsek, zihinsel bedenimizin o kadar bilincinde oluruz ve öteki enerji bedenleri arasındaki ayrımın farkına varabiliriz. Sonuç olarak, artık düşüncelerimiz, duyguların ve fiziksel duyguların egemenliği altında olmayıp objektif bakış açısına sahip olur.

Esîr ayrıca, zamanın başlangıcından beri kaydedilmiş olayların, eylemlerin, duyguların ve düşüncelerin astral ışığı olan Akaşa kavramıyla da açıklanır. Eğer sınırsız uzay ve sonsuz gökyüzü gibi açılırsak, bilginin ve içgörünün en derin düzeyiyle ödüllendiriliriz. Esîrin

açık mavi, rengi boğaz chakrasının da rengidir. Böylesi derin bir bilgiye ulaşmanın en iyi yolu sakin olmak ve iç ve dış uzayımızı dinlemektir. İşitme duyusu beşinci chakraya aittir. Burada kulaklarımızı açıp Yaratılış'ın açık ve gizli seslerini dinleriz. Yine burada kendi sesimizi algılar, iç ruhumuzla ilişki kurup onun esinine sahip oluruz. Ayrıca, kişisel yol göstericiliğimize sarsılmaz bir güven duygusu geliştiririz. Yaşamdaki gerçek görevimizin, Dharma'mızın bilincine varırız. İç dünyamızın ve var oluşumuzun sübtıl (gizemli) düzeylerin, maddi dünya kadar gerçek olduğunu anlarız; gizemli sahalardan ve gerçekliğin yüksek boyutlarından bilgiyi alabilir ve yayabiliriz. Bu İlâhi esin, kendimizi ifade etmemizin temeli olur.

Beşinci chakra yoluyla, tüm oluş düzeylerindeki mükemmelliğin bireysel ifadesini buluruz.

Uyumlu Çalışma

Tamamen açık bir boğaz chakrasıyla, duygularınızı, düşüncelerinizi ve iç bilginizi özgürce, korkusuzca ifade edebilirsiniz. Zayıflığınızı açığa çıkartma veya gücünüzü gösterme yeteneğine sahip olursunuz. Kendinize ve başkalarına karşı dürüstlüğünüz tavrınızda görülür.

Tüm kişiliğinizle, kendinizi ifade etme yeteneğine sahip olursunuz. Eğer uygunsa sessiz kalıp tüm kalbiniz ve anlayışınızla başkalarını dinleyebilirsiniz. Konuşmanız yaratıcı ve renkli, aynı zamanda da tamamen açıktır. Bu, isteklerinize ulaşmak için niyetlerinizle etkili bir şekilde iletişim kurar. Sesiniz gür ve melodilidir. Zorluklar ve dirençle karşılaştığınızda, kendinize karşı dürüst olup "hayır" diyebilirsiniz. Öteki insanların düşünceleri sizi yolunuzdan saptırmaz veya kandırmaz; aksine bağımsızlığınızı, özgürlüğünüzü ve azminizi korursunuz. Ön yargılardan kurtulmuş olduğunuzdan ve büyük bir iç genişliğe sahip olduğunuzdan, gizemli boyutların gerçekliğine açıksınızdır. Onlar iç sesinize yol göstererek yaşamınızı yönlendirir. Siz de kendinizi, güvenle, bu yol göstericiye bırakırsınız. Yaratılış'taki bütün tezahürlerin kendi bireysel mesajları olduğunu anlarsınız. Onlar, size yaşamlarını, evrensel oyundaki rollerini, bütünlük ve ışığa ulaşmak için gösterdikleri çabayı anlatırlar. Diğer oluş kürelerindeki yaşamla doğrudan iletişim kurma yeteneğine sahip olursunuz ve uygun olduğu zaman kazandığınız bilgiyi, tepkilerinden ve fikirlerinden korkmadan başka insanlara da verebilirsiniz. Yaratıcı ifade için kullandığınız herşeysize bilgelik ve doğruluğa da getirir.

İç bağımsızlığınızdan ve tüm varlığınızın özgür ifadesinden derin bir neşe, tamlik ve

bütünlük duygusu yükselir.

Uyumsuz Çalışma

Boğaz chakrasındaki enerjiler engellenmişse, bu zihinle, beden arasındaki iletişimi bozar. Bu, olay iki şekilde görülebilir. Ya duygularınızı yansıtmakta zorluk çekersiniz ve dolayısıyla çözülmemiş duygularınızı düşüncesiz eylemlerle ifade edersiniz, ya da kendi zihninize kapanır ve duygularınıza yaşama hakkı tanımazsınız. İzin verdiğiniz duygular, yalnızca kendi yargı filtrenizden geçebilen ve ayrıca çevremizdeki insanların yargısıyla çatışmayan duygulardır. Bilinçdışı bir suçluluk duygusu ve içten kaynaklanan korkularınız gerçek Benliğinizi görmenizi ve göstermenizi, en dipte kalmış düşüncelerinizi duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı, serbestçe ifade etmenizi engeller. Gerçek Varlığınızı gizleyen bir yığın söz ve hareketle onları örtmeye çalışırsınız.

Diliniz kaba ya da soğuk ve mesafelidir. Kekeleyebilirsiniz. Sesiniz nispeten yüksek ve sözleriniz derin anlamlardan yoksundur. Zayıflığınızın görünmesine izin vermez, her ne pahasına olursa olsun sürekli güçlü görünmeye çalışırsınız. Sonuç olarak, kendinizi baskı altında tutuyor olabilirsiniz. Yaşamın beklentileri omuzlarınıza büyük bir yük bindirmiş olabilir. Bu durumda bir çeşit savun-

ma tavrıyla omuzlarınızı yükseltip boynunuzu içeri çekerek kendinizi fazla yüklerden ve yeni bir saldırıdan korumaya çalışırsınız.

Beşinci chakranın istenmeyen biçimde çalışması, ifade yeteneğini başkalarını kandırma için ya da sürekli konuşarak başkalarının ilgisini çekmek için kullanan insanlarda da görülebilir.

Kural olarak, boğaz chakrasındaki enerjileri engellenmiş insanlar "Oluş"un gizemli boyutlarına nüfuz edemez. Çünkü bu sahaları algılamak için gerekli olan açıklıktan, iç genişlikten ve bağımsızlıktan yoksundurlar.

Ayrıca, derin bir "iç bilgi"ye sahip olabilirsiniz. Sadece, başkalarının yargısından ve soyutlanmaktan korktuğunuz için onu yaşayıp ifade etmezsiniz. Bu derin bilgi, şiir, resim veya herhangi bir ifade şekliyle görülebilir. Fakat bunu başkalarıyla paylaşmak istemezsiniz. Ruhsal enerjileriniz kafanızda saplanıp kalmış olabilir. Bu durumda, dönüştürücü güçleri duygularınıza ulaşmakta zorluk çekecektir ve düşük chakraların enerjileri, yaşamınızdaki iç ruhsallığı anlamanız için gereken gücü ve dayanıklılığı yüksek chakralara sağlayamayacaktır.

Yetersiz Çalışma

Boğaz chakranızın yetersiz çalışması, ken-

dinizi gösterme ve ifade etme yeteneğinizi engeller. İç benliğinizi tamamen kısıtlarsınız; utangaç, sessiz ve eziksiniizdir ve dış yaşamla ilgili yalnızca önemsiz şeylerden konuşursunuz.

Derin düşünce ve duygularınızı ifade etmeye çalıştığınızda boğazınız düğümlenir ve sesiniz zorlukla çıkar. Burada, kekeleme belirtisi uyumsuz çalışmadakinden daha sık görülür. Başkalarına karşı belirsiz duygular beslersiniz ve onların yargılarından korkarsınız. Ruhunuzun mesajıyla ilişkiniz kopmuştur ve sezgisel güçlerinize güvenmezsiniz.

Beşinci chakranızı geliştirmezseniz, bir süre sonra katılaşırsınız. İçinizdeki duvarların ardındaki boşluk, zamanınızın çoğunu geçirdiğiniz ve potansiyelinizi dışa vurduğunuz bu boşluk, küçük ve sınırlıdır çünkü yalnızca dış dünyayı geçerli bir gerçeklik olarak görürsünüz.

Beşinci Chakrayı Temizlemenin ve Canlandırmanın Yolları

Doğayı Yaşamak

Bulutsuz bir gökyüzünün açık, saydam mavisi, boğaz chakranızda bir yansıma bulur. Bu mavi rengi tamamen emmek için yere uzanın ve rahatlayın; iç varlığınızı sınırsız gök kubbeye açın. Zihninizin açılıp berraklaş-

tığını,boğaz chakranızdaki ve etki alanındaki daralmaların ve sertliklerin yavaş yavaş çözüldüğünü hissedeceksiniz.Şimdi kalbiniz İlâhi olanın "mesajlarını" almaya hazırdır.

Mavi gökyüzünün berrak bir sudaki yansımasının, duygularınızda genişletici ve özgürleştirici bir etkisi olacaktır ve dalgaların yumuşak sesi gizli duygularınızın farkına varmanızı sağlayacaktır. Eğer gökyüzünün ve suyun titreşimlerini alabilirsiniz zihniniz ve duygularınız birbirini besleyecektir.

Ses Terapisi

Müzik: Meditatif dans ya da şarkı olduğu kadar, yüksek tonları çok olan bir müziğin de uyarıcı bir etkisi vardır. Boğaz chakrasını uyumlulaştırmak ve rahatlatmak için echo efektli (ekolu) New Age müzikler dinleyin. "iç kulağı" özgürleştirir, genişletir ve açar.

Ses: Sol'den söylenen "e" sesi beşinci chakrayı canlandırır. "A"dan "i"ye yavaş yavaş inerseniz belirli bir noktada "e" sesi olduğunu farkedersiniz. Boğazın kafayla bedeni birleştirdiği gibi boğaz chakrasının "e"si kalp ("a") ile zihni ("i") birleştirerek enerjilerini dışarı yayar. "e"yi söylerken, diğer chakra sesleri arasında en çok baskıyı gerektiren ses olduğunu farkedeceksiniz.

Martra: HAM

Renk Terapisi

Açık ve berrak bir mavi, boğaz chakrasının rengidir. Bu renk sükûnet yaratır ve sizi genişleterek ruhsal esine açar.

Değerli Taş Terapisi

Akuamarin: Aquamarinin açık mavi rengi bulutsuz bir gökyüzünü yansıtan denize benzer. Böylece ruhunuzu, içinizdeki genişliği yansıtan bir aynaya dönüştürür. Ayrıca en derin varlığınızla iletişim kurmanıza yardım eder ve ruhunuzun gizli köşelerine ışık ve berraklık getirir. Titreşimleri ruhumuzu saflık, özgürlük ve genişlikle doldurarak görsel berraklığa ve sezgisel anlayışa açar. Akuamarin ayrıca, bu bilgiyi özgürce ve yaratıcı bir şekilde ifade etmenize yardım eder. Onun etkisi altında ruhunuz bir sevgi ve şifa kanalı olabilir.

Turkuaz: Turkuazın renginde gökyüzünün mavisıyla yerin yeşilinin bir bileşimini buluruz. Böylece turkuaz ruhun yüksek idealleriyle gezegenimizi ifade etmeye yardımcı olur ve onları dünyadaki yaşamla bütünleştirir. Dahası, pozitif enerji emerek bedeni ve ruhu negatif etkilerden korur.

Kadıköytaş: Beyaz-mavi kadıköytaşının, tiroid bezi üzerinde olumlu etkileri vardır. Zihinde sakinleştirici ve dengeleyici bir etki

yaparak öfkeyi ve aşırı duyarlılığı azaltır. Rahatlatıcı etkisiyle iç esinin kapısını açar; konuşma ve yazma yoluyla yaratıcı ifadeyi artırır.

Aroma Terapisi

Adaçayı: Adaçayının keskin kokusu "konuşma merkezine" iyileştirici titreşimler gönderir. Boğaz chakrasındaki gerilimleri gevşetir ve söylemek zorunda olduğumuz şeyleri uyumlu ve enerjik bir yolla ifade etmenize yardım eder. Ruhumuzun iç mesajlarını etkin bir şekilde iletebilmenizi sağlar.

Okaliptüs: Okaliptüs yağının ferahlatıcı kokusu beşinci chakrayı temizler ve genişletir. Titreşimleri, bizi iç sesimize döndürür ve iletişim yollarımıza yaratıcılık ve doğallık getirir.

Yoga Şekilleri

Mantra Yoga: Mantralar İlahi olanın belirli yönlerini yansıtan sihirli sözlerdir. Sezgisizce söylendiği gibi yüksek sesle de okunabilir. Bir mantrayı tekrarlayarak düşünceler ve duygular yavaş yavaş dönüştürülür ve böylece söz konusu mantrayla ifade edilen İlahi kozmik güçle uyum sağlanır.

Transandantal Meditasyonun bu anlamda

bir farkı vardır. Öğrencinin, mantrayı, gittikçe artan bir şekilde, bilincin sübtıl (gizemli) düzeylerinde yaşamasını sağlayan ve sonunda mantranın en sübtıl yönlerini bile aşarak, oluşun en saf şeklini yaşamasına yardımcı olan bir tekniktir. Bu süreç, bir Transandantal Meditasyon seansında birkaç kez meydana gelir.

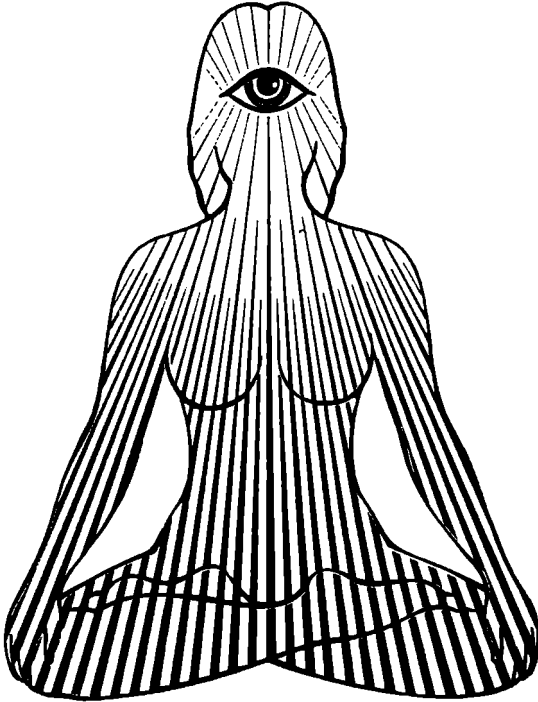
XIV

Altıncı Chakra

Ajna Chakra

*Ya da Kaş Chakrası, Üçüncü Göz,
Bilgelik Gözü, İç Göz Chakrası
veya Yönetici Chakra*





Altıncı chakra, burun köprüsünün bir parmak üstünde alnın ortasındadır. Öne doğru açılır.

Altıncı Chakra ve İlgili Özellikleri

Renk: Lacivert, ayrıca sarı veya menekşe

Duyu: Tüm duyular ve duyu dışı algılama

Sembol: 96 taç yapraklı lotus (2x48 yaprak)

Temel İlke: Oluş bilgisi

Bedenle İlgili Bölgeleri: Yüz, gözler, kulaklar, burun, sinüsler, beyincik, merkezi sinir sistemi.

İlgili Salgı Bezi: Hipofiz

Hipofize bazen "temel bez" de denir. Çünkü salgılama aktiviteleri diğer bezlerin de çalışmalarını kontrol eder. Bir orkestra şefi gibi, diğer bezlerin uyumlu etkileşimlerini gerçekleştirir.

Astrolojik Burçlar ve Gezegenler:

Merkür: Entellektüel düşünce, akılcı düşünce

Yay/Jüpiter: Holistik düşünce, iç ilişkilerin arkına varma

Kova/Uranüs: İlahi olarak esinlenmiş dü-

şünce, yüksek bilgi, sezgi kıvılcımları

Balık/Neptün: Hayal gücü, sezgi, kendini adayarak iç doğruya ulaşmak.

Altıncı Chakranın Amacı ve İşlevi

Oluşun bilinçli algılanışı altıncı chakra yoluyla meydana gelir. Yüksek zihinsel güçlerimizin, entellektüel kapasitemizin, hafızamız ve irademizin merkezidir. Fizik düzlemde, merkezi sinir sisteminin yönetim merkezidir.

Gerçek rengi berrak bir çivit mavisidir (lâcivert) fakat sarı ve menekşe de bulunabilir. Bu renkler çeşitli bilinç düzeylerinde farklı fonksiyonlara sahiptirler. Akılcı ya da entellektüel düşünce sarı ışımaya yaratırken, berrak bir koyu mavi, sezgiyi ve holistik düşünceyi temsil eder. Duyu üstü algılama menekşe tonu renklerle gösterilir.

Yaşamımızdaki her bilinçlenme, öncelikle bilinçaltı duygusal kalıplarla ya da gerçeklik bilgisiyle beslenen düşünce ve hayallerle başlar. Nasıl tamamlanmış bitkinin ihtiyacı olan bilgi tohumunda bulunursa, Yaratılıştaki beliren tüm bilgiler de saf "Oluş"ta bulunur. Kuantum fiziğinde bu alana "standardize alan" ya da "maddenin en düşük hareket alanı" denir.

Oluş kendi varlığının bilincine vardığında,

yaratıcı gelişim başlar. Özne ve nesne arasında başlangıçta oluşan ilişki ikiciliğe yol açar. Oluş, şekilsizliğinde, ilk titreşim kalıbını meydana getirir.

Bu ilk temel titreşim açısından bakıldığında farkındalığın gelişimi yolundaki her adım yeni ve farklı bir titreşim kalıbı yaratır. Böylece saf eterik oluştan maddenin en yoğun haline kadar yaratılışın düzeyleri insan yaşamında belirir ve çeşitli titreşim düzeyleriyle birlikte chakralarla temsil edilirler. Bu gelişim, içimizde ve üzerimizde meydana gelir.

Üçüncü göz, bilince ulaşmanın mekânı olduğundan, burada maddeyi belirleyip, ayırıştırabilirsiniz. Fiziksel düzeyde yeni gerçeklikler yaratabilir, eskileri çözebilirsiniz.

Kural olarak, bu süreç bizim yönümüzden otomatikman ve bilinçsizce gelişir. Yaşamımızdaki kararlı düşüncelerin çoğu çözümlenmemiş duygusal kalıplarla kontrol edilir ve kendimizin ve diğerlerinin fikirlerine ve önyargılarına göre programlanır. O halde, zihnimiz çoğu kez, duygu yüklü düşüncelerimizin efendisi değil uşağıdır. Bu düşünceler yaşamımızda da ortaya çıkar çünkü dışarıdan algıladığımız ve yaşadıklarımız aslında öznel gerçekliğimizin belirtileridir.

Bilincimizi geliştirerek ve üçüncü gözü açarak, bu süreci daha iyi denetleyebiliriz ve hayal gücümüz de isteklere ulaşmak için ge-

rekli enerjiyi yaratabilir. Açık bir kalp chakrasıyla işbirliği içinde, yakın ve uzak mesafelere şifa dağıtan enerjiler gönderebilirsiniz.

Aynı zamanda fiziksel gerçekliğin ötesindeki tüm yaratılış düzeylerine ulaşabiliriz. Bunun bilgisi bize, sezgi, altıncı his ya da aşırı duyarlı işitme, hissetme şeklinde ulaşır. Önceden belirsizce şüphe ettiğimiz şeyler şimdi daha açık bir şekilde algılanır.

Uyumlu Çalışma

Günümüzde gelişmiş bir bilinç düzeyiyle birlikte tamamen açık üçüncü göze sahip çok az insan vardır. Altıncı chakra, gelişimini tamamlamamış olsa bile, diğer chakraların herhangi birinden daha uyumlu çalışabilir. Bu kendini aktif bir zihin ve gelişmiş entellektüel yetenekler şeklinde gösterir. Bilimsel araştırmaya ilgi ya da felsefi gerçekleri tanımlayabilme, kısmen açık ve uyumlu çalışan üçüncü göz chakrasının bir belirtisi olabilir.

Belki de, tam gelişmiş bir görselleştirme kapasitesine ve çoğu şeyi sezgisel olarak anlayabilme yeteneğine sahipsiniz. Zihniniz mistik gerçeklere açık. Görünen dünyanın sadece fiziksel düzeyde beliren ruhsal ilkenin bir alegorisi, sembolü olduğunu farkediyorsunuz. İdealizm ve hayal, düşünmenizin anahtar sözcükleri. Zamanla düşüncelerini-

zin gerçekleştirdiğini fark ediyorsunuz.

Üçüncü göz chakranız ne kadar çok gelişirse, düşünceleriniz de o kadar kestirmeden gerçekliğin iç farkındalığına yönelir. Gittikçe daha çok sayıda insan, belirli oluş düzeylerinde, altıncı his gibi altıncı chakra yeteneklerini geliştirmeye başlıyor; diğerleri ise gerçekliğin öteki boyutlarına (uykuda ya da meditasyon sırasında) geçici iç görüler kazanıyorlar.

Açık bir üçüncü gözün sahip olduğu yetenekleri ve algıları tüm genişliğiyle açıklayabilmemiz olanaksız. Böyle bir çalışma böyle bir kitaba sığmazdı ve biz diğerlerinin bilgilerine bağlı kalmak zorunda olurduk. Yine de, altıncı chakranızı tamamen geliştirdikten sonra önümüzde neler bulunduğu hakkında genel bir fikir vermek isitiyoruz.

İlk olarak, dünyayı yeni bir şekilde algılayacaksınız. Akılcı düşüncenin sınırlamaları tamamen aşılmış olacak. Düşünme tarzınız holografik olacak ve farklı yaratılış sahalarından gelen bilgileri, gelişen farkındalık yeteneğinizle bütünleştireceksiniz.

Maddi dünya size saydam görünecek. Bilinciniz ilahi olanın bir aynası oldukça, maddi dünya da, oluşun tüm sübtıl düzeylerinde meydana gelen enerji dansının bir aynası olacak. Duyu üstü algılarımız o kadar açıktır ki, dıştaki şeylerin yüzeylerinin ötesinde çalışan

enerjileri doğrudan algıyorsunuz. Hattâ, bu enerjileri bilinçlice kontrol edebilir ve kendi görünüm şekillerinizi yaratabilirsiniz. Fakat yine de, sınırlarını aşamayacağınız bazı kurallara bağlı kalacaksınız, yani doğal bir düzen her zaman var olacaktır.

Sezginiz ve içgörünüz gerçekliğin tüm sübtıl düzlemlerine giden yolu açacak. Maddi yaratılış düzlemleriyle saf "oluş" arasında sayısız dünyalar olduğunu ve bunlarda yaşayan çok sayıda yaşam şekli olduğunu anlayacaksınız. İç gözünüzün önünde çok yüzlü bir yaratılış oyunu oynanacak ve gerçekliğin her an yenilenen şekillerinin ve düzeylerinin sonu yokmuş gibi görünecek. Bu "yaratılış dansı" sizi hayrete düşürecektir.

Uyumsuz Çalışma

Uyumsuz çalışan altıncı chakranın en sık karşılaşılan belirtisi, zihinsel alanın fazlasıyla ortaya çıkmasıdır. Yaşamınız, neredeyse tamamen akıl ve düşünceyle belirlenir. Hayatınızın tüm yönlerini entellektüel bir tavırla düzene sokmaya çalıştığınızdan, yalnızca akılcı zihninizle algılayabildiğinizi kabul edersiniz. Entellektüel yetenekleriniz çok gelişmiş olabilir ve üstün bir analiz kapasitesi-ne sahip olabilirsiniz, fakat holistik bakış açısından ve yaşadıklarınızı doğal dengenin kozmik kanunlarıyla bütünleştirme yetene-

ğinden yoksunsunuz.

Kolaylıkla entellektüel kibir tuzağına düşebilirsiniz. Kabul ettiğiniz şeyler aklın anlayabileceği ve bilimsel metodlarla ispat edilebilen olgular. Ruhsal iç görüyü, bilim dışı ve gerçek dışı bulduğunuzdan dolayı reddediyorsunuz.

Uyumsuz çalışan üçüncü göz chakrasının sahip olabileceği bir başka etki de, yalnızca güç göstermek, veya kişisel ihtiyaçları gidermek için insanları veya olayları zihin gücüyle etkilemeye çalışmaktır. Bu durumda, solar pleksüs chakra dengesizdir ve kalp ve taç chakraları çok az gelişmiştir. Üçüncü gözünüz engellere rağmen açılırsa, niyetleriniz yaşamın doğal akışına zıt olsa bile gelişme gösterebilirsiniz. Fakat er ya da geç bir yalnızlık duygusu doğacak ve elde etmeye çalıştığınız tatmin uzun süreli olamayacaktır.

Altıncı chakradaki yanlış yönlendirilmiş enerjilerin muhtemel bir sonucu temel chakra ve diğer chakralar uyumsuz çalıştıkları zaman ortaya çıkar. Algılamamanın sübtıl düzeylerine ulaşmakla beraber, aldığınız bilginin gerçek anlamını kavrayamayabilirsiniz. Çözümlememiş duygusal kalıplara bağlı olarak kendi hayal gücünüzle birleşirler. Bu öznel hayaller o kadar güçlü ve egemen olabilir ki, tek gerçek olduğunu düşünmeye başlarsınız. Onları dış dünyaya yansıtırsınız ve sonuç

olarak gerçeklikle bağlarınızı yitirirsiniz.

Yetersiz Çalışma

Eğer altıncı chakradaki enerji akışı, önemli bir dereceye kadar engellenmişse, görüp kabul edeceğiniz tek gerçeklik dışarıdaki görünen dünya olacaktır. Yaşamınız, maddi arzular, fiziksel ihtiyaçlar ve gizli kalmış duygularla dolu olur. Spiritüel konuşmaları ve tartışmaları bir zorlama ve zaman kaybı olarak görürsünüz. Ruhsal gerçekleri reddedersiniz çünkü onları hiçbir işe yaramayan duygusuz rüya ürünleri olarak görürsünüz. Düşünceleriniz kurulu toplum düzenine göre ayarlanmıştır.

Zor koşullarda kolaylıkla bocalarsınız. Unutkan da olabilirsiniz. Görünüşünüz bozulmuşsa, altıncı chakranın yetersiz çalışmasıyla birlikte yürüyen bir etki meydana çıkar. Bu durumda, kendi içinize daha yakından bakmalı ve yüzeyin ardında yatan bölgeleri bilmelisiniz.

Daha ileriki aşamalarda, düşünme tarzınız karmaşıklaşır ve çözülmemiş duygusal kalıpların etkisine girer.

Altıncı Chakrayı Temizlemenin ve Canlandırmanın Yolları

Doğayı Yaşamak

Geceleyin yıldızlı, lacivert gökyüzünü seyrederek üçüncü gözü uyatabilirsiniz. Bu doğa deneyimi, zihninizi tüm ifade şekilleriyle sınırsız genişliklere açar. Uzayın sonsuzluğundaki gök cisimlerinin dansıyla temsil edilen, yaşamın görülen düzleminin ardındaki sübtıl enerjiler, yapılar ve kanunlar hakkında size bir fikir verir.

Ses Terapisi

Müzik: Zihninizi rahatlatan ve açan, kozmik boyutlar hakkında hayaller ve duygular uyandıran sesleri kullanabilirsiniz. New Age müziği bu açıdan özellikle uygun olacaktır fakat üçüncü göz chakrasını uyaran ve uyumlulaştıran Doğu ya da Batı klasik müziği parçaları da vardır (Klasik Batı müziği; özellikle Bach).

Ses: La'dan söylenen "i" sesiyle ("iyi" de olduğu gibi) bu chakrayı harekete geçirebilirsiniz. Yukarı doğru bir hareket başlatır ve yeni içgörülere doğru esin gücünü temsil eder.

Mantra: KSHAM (KŞAM okunur)

Renk Terapisi

Saydam lâciverdin altıncı chakra üzerinde açıcı ve saflaştırıcı bir etkisi vardır. Zihne iç sakinlik, berraklık ve derinlik verir, duyguları sübtıl algılama düzeylerine açar, güçlendirir ve iyileştirir.

Değerli Taş Terapisi

Lâciverttaş: Batıda kullanılan adıyla Lapis lazulinin lacivertinde, gece gökyüzünde dağılmış yıldızlara benzeyen altın rengi pirit parçaları bulunur. Lapis lazuli kozmostaki güvenlik duygusunu da ruhumuza iletir. Zihni içeriye yönlendirir, enerjilerini güçlendirir ve yüksek prensipleri anlayabilmemizi sağlar. Sezgimizi ve iç görüşümüzü uyararak maddi dünyanın gizli anlamının ve ardındaki enerjilerin bilincine vardırır.

Mavi Safir: Lâcivert berrak, saydam bir safir zihnimizi kozmik bilgiye ve sonsuz gerçeklere açar. Titreşimlerinin bedenimizde ve ruhumuzda saflaştırıcı, dönüştürücü ve yenileyici bir etkisi vardır. Sonlu ve sonsuz arasında bir köprü kurar ve bilincimizin İlâhi Sevgi'yle birlikte akmasını sağlar. Ruhsal yolda gerçeklik arayışındaki canlara berraklık getirir.

Sodalit: Lacivert sodalit zihnimizi saflaştırır ve daha derin düşünmesini sağlar. Işması

bize dinginlik verir ve sinirlerimizi güçlendirir. Eski düşünce kalıplarını çözmemize yardım eder ve fikirlerimizi ve bilgilerimizi günlük yaşama uygulayabilmek için gerekli olan güveni ve enerjiyi verir.

Aroma Terapisi

Nane: Ferahlatıcı nane kokusu üçüncü gözün küresindeki (sahasındaki) tıkanıklıkları açar ve kişiyi eski, sınırlayıcı düşünce kalıplarından kurtarır. Zihni berraklaştırır ve yoğunlaşma gücünü arttırır.

Yasemin: Hoş, çiçek kokulu yasemin, zihnimizi derin gerçeklerin mesajlarını taşıyan hayal ve görüşlere açar. Titreşimleri duyularımızı keskinleştirir ve üçüncü göz chakrasının enerjisiyle kalp chakrasınınkileri birleştirir.

Yoga Şekilleri

Ynana Yoga: Ynana Yoga, zihnin gerçeklik ile gerçek olmayan, sonsuzla geçici arasında ki farkı anlama yeteneğini geliştirme üzerine kurulu bir farkındalık yoludur (bilinçlilik yöntemidir). Ynana Yoga'ya göre yalnızca tek bir değişmeyen, sonsuza kadar süren gerçeklik vardır. Tanrı'nın görünmeyen yönüyle birleşene kadar dikkatini mutlak olana yönelen-

dirir.

Yantra Yoga: Yantralar, İlahi Oluş'u tüm yönleriyle temsil eden geometrik şekilli resimlerdir. Görmeye yardımcı olurlar. Kişi meditasyon yaparak bu resmedilmiş yönlerle tamamen girer ve onları iç gözlemle zihinde canlandırır.

XV

Yedinci Chakra

Sahasrara Chakra

Ya da Taç Chakra, Tepe Chakrası

*Ya da 1000 yapraklı lotus
olarak da bilinir.*





Yedinci chakra kafanın ortasında, en yüksek noktadadır. Yukarıya doğru açılır.

Yedinci Chakra ve İlgili Özellikleri

Renk: Mor, ayrıca beyaz ve altın renkleri.

Sembol: 1000 yapraklı lotus (nilüfer)

Temel İlke: Saf "oluş"

Bedenle İlgili Bölge: Asıl beyin

İlgili Salgı Bezi: Epifiz

Epifizin etkisi bilimsel olarak tamamen açıklanmamıştır. Muhtemelen tüm organizmamızı etkiler. Bu bezin bir fonksiyon bozukluğu, yarım kalan cinsel olgunlukla sonuçlanır.

Astrolojik Burçlar ve Gezegenler

Yengeç/ Satürn: İç görüş, öz üzerinde yoğunlaşabilme, maddenin ilahi ışıqla girişimi

Balık/Neptün: Sınırların yıkılması, kendini adama, her yerde olanla birlik

Yedinci Chakranın Amacı ve İşlevi

Taç chakrası en yüksek insan mükemmelliğinin kaynağıdır ve genellikle kafanın üstünde durur halde temsil edilir. Gökkuşağının

tüm renkleriyle parlar fakat baskın renk mordur. Bu chakranın dış çiçekleri 960 yapraktan oluşur. İçinde bulunan ikinci bir çiçek beyaz ışıkla parlayan 12 taç yapraktan oluşur.

Nasıl spektrumun tüm renkleri renksiz ışıktaki birleşiyorsa, en yüksek chakra da düşük merkezlerin tüm enerjisini içinde barındırır. Öteki chakra enerjilerinin hepsinin kaynağı ve başlama noktasıdır. Tüm oluşmamış şekillerin ve niteliklerin bulunduğu oluş düzeyiyle burada birleşir.

Burada kendimizi evimizde hissederiz. Hayat yolculuğuna buradan başladık ve gelişimimizin sonunda buraya döneceğiz. Hepimizin parçası olan temel ilahi ilkeyle birliği burada yaşarız. Kişisel enerji alanımız evrenle bir olur.

Önce zihinsel, sonra sezgisel olarak kavradığımız her şey şimdi tam anlayış noktasına ulaşıyor. Bize yedinci chakrayla verilen farkındalık, üçüncü göz chakrasıyla verilen bilginin çok ötesinde, çünkü artık algıladığımız nesneden ayrı değiliz. Çeşitli Yaratılış ifadelerini, parçası olduğumuz ilahi bir bilinç oyunu olarak yaşıyoruz.

Yedinci chakranın açılım yolu mor renkle belirtilir. Mor, meditasyon ve kendini adamanın rengidir. Altı düşük enerji merkezini bilinçli etkileme olanağı bulunmasına rağmen yedinci chakra durumunda yapabileceğimiz

tek şey, kendimizi açarak oluşun üzerimizden geçmesine, bizi aşmasına izin vermek.

Yedinci chakra açıldığında diğer altısında kalan tüm tıkanıklıklar çözülür ve enerjileri mümkün olan en yüksek frekanslarda titreşmeye başlar. Her chakra, kendi düzeyinde, ilahi oluşun bir aynasıdır ve kendini, mümkün olan en yüksek potansiyelle ifade eder.

Taç chakrası tamamen uyanır uyanmaz, kozmik enerjileri emme görevi sona erer ve enerjiyi kendi şekliyle yayar. Çıkan bir lotus çiçeği başın üstünde saf ışıktan bir taç oluşur.

Uyumlu Çalışma

Yedinci chakradaki engeller ötekilerden hiçbirine benzemez. Sadece daha yüksek ve ya daha düşük miktarlara dönüştürülebilirler.

Taç chakranız açılmaya başladığında, iç oluşla dış yaşam arasındaki bölünmenin geri plana itildiği anları daha çok yaşayacaksınız. Bilinciniz tamamen sakin ve açık olacak ve Benliğinizin, maddede bulunan saf oluşun bir parçası olduğunu göreceksiniz.

Taç chakrası geliştikçe bu anlar daha sık yaşanacak ve sonunda kalıcı gerçekliğe dönüşecekler. Eğer Benliğiniz aydınlanmanın bu son basamağına hazırsa, beklediğiniz şey bir-

denbire olabilir. Uzun bir rüyadan uyandığınızı ve artık sonunda gerçeklikte yaşamaya başladığınızı hissedeceksiniz. Gelişiminizde hiçbir geri adım atılmayacak. Kendinizi boş bir kaba dönuştürdünüz ve İlahi oluş bu kabı ağzına kadar dolduruyor. Gerçek Benliğinizi, kalıcı olan tek gerçekliği bulduğunuzu anladınız. Gerçek Bireysel egonuz evrensel bir egoya dönuştü. Yaratıcının amacını davranışlarınıza uygularsınız ve yaydığınız ışık İlahi varlığa açık olanların kalplerini açar. Birşeyi bilmek istiyorsanız tek yapacağınız dikkatinizi ona yönlendirmeniz, çünkü İlahi oluşla birliğiniz sayesinde, herşey içinizde var olur. Yaratılış, kendi sınırsız bilincinizde meydana gelen bir oyundur.

Maddenin İlahi Bilinçte var olan bir düşünce şeklinden başka bir şey olmadığını ve aslında gerçekten "var olmadığını" farkedersiniz. Şimdiye kadar gerçek dediğiniz her şey artık bir yanılsama. En büyük boşluğu yaşarsınız, fakat bu boşluk en büyük bollukla aynı şey; çünkü o saf özünde yaşamın ta kendisi, ve bu İlahi öz saf mutluluktur.

Taç chakrasının enerjilerine açık olduğunuz yedi yıllık evrede önceden imkansız olduğuna inandığınız bir içgörü ve bütünlük geliştirebilirsiniz. Meditasyon ve kendini adama, artık İlahi kaynağımıza bir içgörü kazandırıyor ve birlik duygusunu yaşamana yardım ediyor. Bu kendi içinde yaşama fırsatı

tını kullanmalısınız.

Bir bebeğin bingıldağı (kafatasının tepe noktasındaki oluşmamış bölüm) ilk 9-24 ayda açık kalır. Ömürlerinin bu ilk döneminde bebekler bölünmemiş bir birliğin farkındalığında yaşarlar.

Geniş Ölçüde Kapalı Bir Yedinci Chakranın Özellikleri

Gördüğünüz gibi, bu noktaya kadar açıklanan chakraların açılması ve uyumlu hale getirilmesi işlemi bize büyük ölçüde bilgi, deneyim ve yetenek kazandırır. Fakat taç chakrası açılmamışsa kendimizi bolluktan ve bütünlükten ayrı hissederiz ve korkudan tamamen kurtulamayız. Chakralardaki tıkanıklıkların açılmasını engelleyen bu korkudur. Yapabileceklerini tam olarak ortaya çıkaramazsak, bireysel enerjiler ne "yaratılış dansı" ile ne de birbiriyle uyum içinde titreşemezler.

Taç chakrasının gelişebileceği yıllarda kendinizi ruhsal gerçeklere açmazsanız, bir belirsizlik duygusu ve amaçsızlık hissedersiniz. Bu duyguları, içinize daha sık bakmanızı söyleyen ipuçları olarak değerlendirmelisiniz. Yaşamınızda, ayrıca belli bir hissizlik olduğunu farkedebilirsiniz. Ya da ölüm korkusu sizi daha sık ziyaret edebilir. Belki de bu rahatsız edici duyguları kontrol etmek için aşırı bir uyku durak bilmeyen hareketliliğe

girer, ya da kendinizi vazgeçilmez kılmak için yeni sorumluluklar alırsınız. Çoğu zaman, bu durumdaki insanlar hastalanırlar ve dinlenmek zorunda kalırlar. Bu mesajları gözdardı ederseniz yüzeysel bir yaşama biçimine saplanıp kalırsınız ve Benliğinizi kısıtlarsınız.

Yedinci Chakrayı Temizlemenin ve Harekete Geçirmenin Yolları

Doğayı Yaşamak

Çok yüksek bir dağın tepesinde uzunca bir süre kalmak, yedinci chakranızı açmak için en iyi yoldur, çünkü burada dünyevi sorunlardan uzak kalıp, kişisel yaşamınızdaki olaylara boş verebilirsiniz. Gökyüzüne yakın olmanız boşluğu ve sınırsızlığı yaşamınıza yardımcı olur.

Ses Terapisi

Müzik: Taç chakrası için en iyi müzik sessizliktir. Tam sessizlik halinde tüm varlığınız uyanır, sevginin ve uyumun gücünü temsil eden Yaratılış'ın ilahi sesini duyabilirsiniz. Sizi bu sessizliğe yönlendiren ya da hazırlayan her müzik uygun olabilir.

Ses: Hindistan'da bir sesli (ünlü) olarak görülen "m" sesi taç chakrasını açar. Sınırsız ve

yapısız, mırıldanan bir titreşime benzer. Si'den söylenmelidir. Birliği ve maddenin görünmeyen şeklinde bulunan saf, şekilsiz ve sınırsız bilinci temsil eder.

Mantra: OM

Renk Terapisi

Mor ve beyazın taç chakrasında açıcı ve genişletici bir etkisi vardır.

Mor renk zihninin ve ruhun dönüşümünü sağlar ve her ikisini de oluşun ruhsal boyutlarına açar. Tıkanıklıkları çözer ve kozmik birliği yaşamınızı sağlar.

Beyaz, spektrumun tüm renklerini içerir. Farklı yaşam düzeylerini yüksek birlikte bütünleştirir ve ruhumuzu ilahî ışığa, bilgiye ve tedaviye açar.

Değerli Taş Terapisi

Ametist: Hareketin kızıl ateşi ve alıcılığın mavi ışığı, sessizlik ve boşluk ametistte büyük bir güçte birleşirler. Bu taş, korkuyu ve uyumsuzluğu çözen canlı bir dinginlik yayar ve evrendeki enerjilere güven duymanızı sağlar. Zihnimizi sonsuza yönlendirir, meditasyon ve esini canlandırır. İlham perisi herhalde bu taştadır.

Kaya Kristali: Kaya kristali, bizi yaşamın renkli çeşitliliklerini içeren ve birleştiren büyük bütünlüğe götürür. Zihnimize ve ruhumuza berraklık ve ışık getirir. Ruhumuzun evrensel ruhla birleşmesine yardım eder, tıkanıklıkları çözer ve bize yeni enerji ve koruma sağlar.

Aroma Terapisi

Günlük: Dini merasimlerde yakılan geleneksel tütünün günlük ağacı reçinesinden oluşması bir raslantı değildir. Kokusunun zihinde ve ruhta canlandırıcı bir etkisi vardır ve ortamın havasını temizler. Gündelik yaşam geri plana itilir, dini inançlar derinleşir ve ruh, ilahi ışık kaynağı olur.

Lotus: Çamurda yetişen lotus çiçeği, Doğu'da güzelliğin ve ruhsal bütünlüğün sembolüdür. Aydınlanmış kişi, maddi dünyanın çamurunda yaşıyor olsa da, bu hiçbir şekilde Tanrıyla birlik içinde olan gerçek Benliği etkilemez. Böyle insanlar, dünyaya ışık ve uyum, sevgi, mutluluk ve bilgi yayarlar. Lotus çiçeği aynı mesajı taşır ve kendini adanmış, hazır ruhları Tanrı ile birliğe yönlendirir.

Astrolojik Bağlantıları Anlamak

Esoterik (sadece belirli bir grubun kendi arasındaki iletişimiyle ilgili) yayınlarda, geze-

genler ve zodyak burçları (on iki burç) her bir chakra ile eşleştirilir. Açıkçası, çok çeşitli sistemler vardır ve her biri farklı bir noktadan yola çıkar. Örneğin, zodyak gezegenlerine ve burçlarına bağlı renkler vardır. Bu renklere bağlantılı özelliklerden, onlara karşılık gelen chakralar hakkında sonuçlara varabiliriz. Diğer sistemler hem zodyak burçlarına hem de chakralara bağlı unsurlar (öğeler) üzerine kuruludur ve organ sistemleri ile bedenin bölgeleleri arasındaki ilişkilerin de bir anlamı vardır. Son olarak, yedi chakra ile klasik astrolojinin yedi gezegeni (Güneş, Ay, Merkür, Venüs, Mars, Jüpiter ve Satürn) arasında ilişkiler kuran bir metod da vardır. Bu metotdaki gezegenler, son zamanlarda keşfedilen ve özellikleriyle insanın gelişimindeki adımları yansıtan satürn ötesi gezegenler Uranüs, Neptün ve Pluto ile yer değiştirerek de kullanılır.

Gördüğünüz gibi, bu astrolojik sistemlerin her biri geçerlidir ve chakraların çeşitli yönlerini gösterirler. Bireysel enerji merkezleri ile ilgili bölümlerde, chakraları daha iyi anlamak için hem mantıksal hem de anlamlı bulduğumuzdan dolayı zodyakın gezegenlerinden ve burçlarından bahsettik. Ayrıca, bağlantılı özellikleri hakkında kısa bilgiler de vardır.

Chakraları Temizlemenin ve Canlandırmanın Yolları

Chakraları açmak, Benliğe, yaşama ve Tanrı'ya doğru bir yolculuğa çıkmaktır. Bir insan olarak sahip olduğumuz tüm potansiyeli açığa çıkarmanın holistik bir yoludur.

Burada anlatılan yöntemlere bazen "terapi" adını verdik, fakat bu, uygulamaları terapi kalıpları içinde sınırlamak anlamına gelir. Bu bakımdan, örneğin, kokular, sesler, renkler ve değerli taşlar da chakraları açmaya ve uyumlu hale getirmeye yardım ederler.

Chakra terapisinin olumlu etkileri ancak bir gelişim ve olgunlaşma süreciyle birlikte yürürse ortaya çıkar. Bunu başarmak için aşağıdakileri incelemenizi öneriyoruz.

1- Hoşunuza giden chakra terapilerinden bir ya da birkaçını seçin ve mümkün olduğu kadar düzenli bir şekilde çalışmaya başlayın. Kısa zamanda, sürekli gelişiminiz için kaçınılmaz olan bireysel özelliklerinizi keşfedeceksiniz.

2- Chakralarınızdaki tıkanıklıklar çözülme-ye başladığında ilk anda ortaya çıkan deneyimlerden veya duygulardan kurtulabilirsiniz. Doğal tedavi yöntemlerine benzer şekilde, kronik hastalıklar geçici bir akut evreye (âni kötüleşme) girebilir.

Karışmadan ve yargılamadan, tüm bu tep-

kilerin ortaya çıkmasına izin verin. Ne gülüşünüzü ne de gözyaşlarınızı bastırmayın, çünkü yaşadığınız her şey chakralarınızın doğal temizlenmesi için gerekli ve değerli aşamalar. Böyle bir temizlenme işlemi şiddetli olmaya başladığında, bunun siz de farkına varacaksınız.Bu durumda, işlemin hafiflemesine izin verin; bir süre sakın kalın ve dikkatinizi, bedeninizde ve ruhunuzda meydana gelen bu değişimlere çevirin.

3- Tüm chakra sisteminin merkezi olan kalp chakranıza, uyumlulaşması ve açılması sırasında özel bir ilgi gösterin. Bizi yaşama ve diğer insanlara açan sevginin, yani, chakralarınızı yeniden kapatabilecek tüm gerilimleri ve tıkanıklıkları nötralize etme gücünde olan bir sevginin gerçek mekanı burasıdır. Kalp chakranızı açtığınızda, diğer chakraların da açık kaldığından ve potansiyellerini en iyi şekilde ifade ettiklerinden emin olursunuz.

4- Chakraların derece derece günlük yaşama açılması sırasında yaşadığınız tüm deneyimleri bütünleştirin. Hiçbir şeyi dışlamayın,herşeye açık ve sevgi dolu bir gözle bakın. Yalnızca, bu şekilde, yaşadıklarınızı anlayabilir günlük yaşamda ve iç gelişiminizde uygulayabilirsiniz.

Terapi şekillerini, teker teker ayrıntılarıyla incelemeden önce, temel bir noktaya değinmek istiyoruz. Yaratılış, temel olarak saf, sonsuz bilinçten, henüz ortaya çıkmamış, şe-

kilsiz enerjiden oluşur. Bu bilinç titreşmeğe başladığında, enerji yapıları meydana gelir ve bu enerji yapıları da, dalgaboylarına, değişimlere ve dönüşümlere bağlı yaşam spektrumunu doğururlar. Bilincin temel enerjisi ne kadar yoğun titreşiyorsa, kendini de o kadar somut ve algılanabilir bir şekilde ifade eder ve sonunda madde dediğimiz şeye dönüşür.

Bu ilke, kuantum fiziğinde, maddenin en düşük yapıya sahip olduğu satandardize bir alanla belirtilir. Maddenin görünmeyen tüm yapıları bu alandadır ve yine bu alandan yayılarak görünür dünyayı yaratırlar. Bilincin temel enerjisi ortaya çıktığında, Yaratılış'ın tüm düzeylerinden geçen titreşim kalıpları gelişir.

Bildiğimiz gibi, renksiz beyaz ışık, bu dünyada bildiğimiz tüm renk çeşitlerini oluşturan yedi renkten oluşur. Işık küresinde renk olarak ortaya çıkan temel titreşim kalıpları, seslerin dünyasında da bulunur. Burada, örneğin, temel bir gam, müzik eserlerinin sonsuz çeşitliliğini içerir. Aynı şeyi, sayıların soyut dünyasına, şekil ve hareket dünyasına (örneğin dans), bitki ve hayvanlar yelpazesine uygulayabiliriz. Bu, kokuların kristallerin minerallerin ve metallerin dünyası için de geçerlidir. Astrolojide bu titreşim kalıpları, tek tek zodyaktaki gezegenler ve sembollerle ifade edilir. İnsanlarda bu titreşimler, karakter özellikleri, düşünceler ve hisler, belli organ

sistemlerinin ya da bedenin bölgelerinin işlevleri şeklinde ortaya çıkar ve bunlar çeşitli çakralara karşılık gelirler. Sonuç olarak, titreşim kanunlarını kullanarak çakraları etkilemek mümkündür. İç ve dış duyularımızı özel bir titreşim kalıbıyla birleştirerek, karşılık gelen çakranın titreşimlerini canlandırıp hareketlendirebilirsiniz.

Bunu bir örnekle aydınlayabiliriz. Yumuşak pembenin etkisi kalp çakrasında zarif ve şefkatli bir sevgi duygusu uyandırır. Değerli taşlardan pembe veya kırmızı kuvars, benzer bir titreşim doğurur ve müzikte de arpın ya da kemanın zarif sesi aynı etkiyi yaratır. Sevgi dolu, şefkatli bir dokunuş, kalp çakrasında yarattığı titreşimle onun açılmasına ve kendi titreşim düzeyinde aktif olmasına yardımcı eder. Bu ilkeye bağlı olarak, Yaratılış'ın tüm alanlarında ifade şekilleri bulabilir ve kendi oluş düzeyinizde bu ilkeyi yaşatabilirsiniz.

Önceki bölümlerde, çakralarla ilgili doğa deneyimlerini, renkleri, değerli taşları, sesleri ve aromaları açıklamıştık. Uygulamalarınız ne kadar berrak, saf ve doğal olursa, o kadar etkin bir şekilde çakranızın titreşimlerini canlandıracak, olumsuz titreşimleri ve uyumsuzluğu nötralize edecektir.

Doğayı Yaşamak

Doğa, chakraların temizlenmesi, uyumlu hale getirilmesi ve canlandırılması için sayısız imkân sunar. Güzel manzaralar, sular, hayvanlar, bitkiler ve çiçekler, üç alt chakranın titreşimlerine karşılık gelir, onları güçlendirir ve destekler. Gezegenimizin güzelliği, bu chakraların, Şimdi ve Burada ifade edilmesine ve kararlı hale getirilmesine yardım eder. Işık ve renkle sürekli değişen gökyüzünün üç alt chakra üzerinde genişletici ve yükseltici bir etkisi vardır ve üç üst chakranın işlevlerini geliştirir. Gökyüzünün ve yeryüzünün güzelliği, özel titreşimleriyle, kalp chakrasındaki sevgide birleşir.

Doğayı yaşadığınızda bunu iç huzuru, açıklık ve cömertlikle yapın. Bu, sizi, iyileştirici, genişletici ve destekleyici tüm etkilere açacaktır.

Özel bir doğa deneyiminin chakranızdaki etkisinin farkına vardığınızda, dikkatinizi ona yöneltin ve içinde uyanan duygulara teslim olun. Çünkü, doğanın söz konusu chakra üzerindeki saflaştırıcı ve canlandırıcı etkisi bu şekilde ortaya çıkar.

Ses Terapisi

Ses, işitilebilir, titreşimlerden oluşur. Eğer işitme duyumuz tüm frekansları algılama ye-

teneğine sahip olsaydı, çiçeklerin ve çimenlerin, dağların ve vadilerin müziğini, gökyüzünün ve yıldızların şarkısını ve bedenimizin senfonisini duyabilirdik.

Modern bilim, mistiklerin ve eski kültürlerin bilge insanların bildiklerini ve insan bilincini genişletmek için kullandıkları yöntemleri doğruluyor; yaşam temel olarak sestene oluşuyor. İnsanı ve yaşamı dünyaya o getirdi ve varoluşun devamını o sağlıyor.

Bilimsel bulguların da ispat ettiği gibi, evrendeki tüm parçacıklar, tüm ışınma şekilleri, tüm doğal kuvvetler ve tüm bilgi, müziksel yapılarla, frekanslarla ve kalıplarla belirleniyor.

Gerçekte evren, milyarlarca titreşim arasından uyumlu karaktere sahip birkaç bin titreşimi seçiyor. Bu titreşimler, armoniklerin oranlarıyla, bazı dinî müziklerin gam ölçüleriyle Hint ragalarıyla, majör gamıyla ve biraz da minör gamıyla ifade ediliyorlar.

Örneğin, oksijen atomunun protonları ve nötronları minör gamda titreşirler. Işıktan ve maddeden klorofil oluştuğundan, her çiçek ve her çimen tanesi kendi melodilerini söylerler ve şarkıları uyumlu bir bütün oluşturur. Bu olmasaydı, birlikte büyüyemezlerdi.

Bitkiler hakkındaki bilgilerimizin büyük çoğunluğunu, bir gül goncasının açmasını duymamızı sağlayan fotoakustik spektrosko-

piye (*) borçluyuz. Buradaki ses, bir Bach'ın Tokata'sındaki benzeyen, org sesine benzer gürlemedir. Modern radyo teleskopinin (**) de ispat ettiği gibi, evren seslerle doludur ve her gök cisminin kendi melodisi vardır. Bizim dinlediğimiz müzik, bu yaşam müziğinin bir kardeşidir. Çoğu dînî tören de, Yaratılış'ın kendi kendini ifade edişini temsil eder. Müzik, tüm yaşam müziğinin bir kopyasıdır. Çoğu dini törende, Yaratılış'ın kendi kendini ifade edişini temsil eder. Müzik, tüm yaşam şekillerine giren, yaşamı yenileyen ve devam ettiren bir enerji şeklidir. Herşeyin içinde bulunan yaşam enerjisi ile birliğe ulaşmak için onu kullanabilir ve böylece, enerjilerimizi evrendeki yaşamla uyumlu hale getirebiliriz.

Her tür müzik bu amaç için uygun değildir. Hepimizin bildiği gibi, farklı müzikler farklı duygular doğurur. Müzik, sakinleştirici ve rahatlatıcı bir etki yaratabilir, bir denge ve uyum hali getirebilir. Bizi canlandırabilir, hareketlendirebilir ya da sadece yüzeysel ve değersiz olabilir. Uyumsuz sesler, sinirliliğe, saldırganlığa ve bir çaresizlik duygusuna yol açabilir.

Hayvanlarla ve bitkilerle yapılan deneyler-

(*) Foto akustik spektroskopi: Işık ses yelpazesinin dilimlerini inceleyen bilgi dalına.

(**) Radyo teleskopi: Görünmeyen astronomik ışımaları da izleyen bilgi dalı

de, farklı müzik türlerinin etkileri kanıtlanmıştır. Örneğin, klâsik müziğin etkisiyle tavuklar daha çok yumurta ve inekler de daha çok süt verir. Rock müzik verimde hızlı bir düşüşe yol açar. Sürekli rock müziğe maruz bırakılan bitkiler yavaş yavaş ölüyorlar, fakat klasik müzikle bitkiler daha hızlı büyüyorlar ve hiç müzik verilmeyen bitkilerden daha çok yaprak ve çiçek üretiyorlar. Dahası, bitkiler görünüşe göre Bach'ın müziğini tercih ediyorlar ve bir deneyde bazıları hoparlörlerle doğru 35 derecelik açı yapıyorlar. Hint sitar müziği daha da fazla olumlu etki yapıyor ve büyüme açıları 60 dereceye kadar çıkabiliyor. Gerçekte, bir deneyde, en yakındaki bitkiler, bu yaşam veren müzik kaynağıyla birleşmek istermiş gibi neredeyse hoparlörleri kucaklıyorlardı. Diğer taraftan, country ve folk müziğin hiçbir etkisi olmuyor. Bitkiler kayıtsız kalıyorlar, gelişim ve davranışlarında bir farklılık olmuyor.

Bitkiler ve hayvanlar için doğru olan, insanlara için de doğru olabilir. Eğer müzik yardımıyla enerji merkezlerimizi kamçılar ve uyumlu hale getirmek istiyorsak, dinlediğimiz müziği dikkatli seçmeliyiz.

Her bir chakrayla ilgili bölümde, enerji merkezinin canlandırılması ve uyumlu hale getirilmesi için uygun olan müzik şekilleri hakkında temel bilgiler vermiştik, fakat siz de bizim önerilerimiz dışında kendi duygula-

rınızı izlemelisiniz. Müzik koleksiyonunuza bir bakın. Muhtemelen chakra terapisi için uygun bazı parçalar bulacaksınız. Veya chakrayı canlandıran müzik türüne zaten ilginiz olabilir. Aklınıza geldiğinde, sevdiğiniz müzik türlerini bir kenara yazın ve yeni kaset ya da plak alacağınız zaman, hangi chakrayı etkilediğini de düşünün. Sevdiğiniz müziklerden üç beş dakikalık parçalar kaydederek kendi müziksel chakra yolculuğunuzu oluşturabilirsiniz. Her bölüm yavaş yavaş başlayıp sona ersin. Önce kök chakrasıyla başlasın ve sırasıyla, ötekilerle devam etsin.

Chakra terapisini yaparken rahatça uzanın ya da oturun. Otururken enerjilerin chakralar arasında kolayca akabilmesi için sırtınızı dik tutun.

Şimdi kendinizi müziğin sesine açın; bırakın bedeninize ve ruhunuza girsin. Frekanslarının, zihninizin, bedeninizin ve ruhunuzun titreşimlerine dönüşmesine izin verin. Düşüncelerinizin ve beklentilerinizin hepsini bir yana bırakın ve sese girerek onunla bir olun. Müziğin ilk bölümünde dikkatinizi hafifçe ve çaba göstermeden kök chakrasına yönlendirin ve orada neler olduğunu görün. Müziğin, içinizde hayaller ve duygular uyardırmasına izin verin. Bir chakradan diğerine yükselirken yavaş yavaş gevşediğinizi farkedeceksiniz. Aynı zamanda, attığınız her adımda daha canlı ve daha mutlu olacaksınız.

Müziğin, bir merkezi diğerlerinden daha fazla etkilediği gibi bir izlenime kapılabilirsiniz ya da bazı chakraların tıkanmış olduğunu farkedebilirsiniz. Bu durumda, söz konusu chakradaki enerji akışını bir dahaki sefere kristallerle artırabilirsiniz. (Bunun için, değerli taş terapisiyle ilgili bölüme bakın)

Müzik yavaş yavaş sona erdiğinde, bir süre için sessizliğin keyfini çıkarın. Bu canlı bir sessizliktir, belki de nadiren yaşadığınız bir sessizlik. Renksiz ışık, nasıl spektrumun tüm renklerini içerirse, bu sessizlik de, evrendeki tüm sesleri içiriyor. Ruhumuzu uyandırıyor ve ilahi sese duyarlı hale getiriyor. Bu sessizliğin, taç chakrasından başlayarak enerji merkezlerinize aktığını hayal edin.

Bu saflaştırıcı ve canlandırıcı ruhsal enerji banyosunu sabah akşam yapabilirsiniz; ya da ne zaman isterseniz.

Eğer sizi rahatlatan ve sakinleştiren bir müzik parçası varsa bilincinizi genişletirken, herhangi bir terapi şeklinde fon müziği olarak kullanabilirsiniz.

Ayrıca, dans etmenizi de öneririz. Bir kez, chakralar boyunca müziksel yolculuğunuzu ayarladıktan sonra, istediğiniz zaman onun müziğiyle dans edebilirsiniz. Bedeninizin kendi ifade şeklini bulmasına izin verin. Bu dans, tüm düzeylerdeki yaratılış dansıyla bütünleşmenizi sağlar. Bu düzeylerdeki enerji-

ler bedeninizde kendi ifade şeklini bulur ve günlük yaşamınızı da etkiler. Elbette, yalnızca bir tek chakranın müziğiyle dans ederek bu özel enerji merkezinin gücünü aktif bir şekilde ifade edebilirsiniz.

İnsan sesini kullanan, etkili iki ses terapisi ya da meditasyonu vardır. Bu yolla, titreşimler hem içten hem de dıştan sizi sarar. Dahası her bir chakra için sadece tek bir nota söylemeniz yeter.

Müzikten bildiğimiz gibi, her bir ton biz algılayamasak bile, diğer tonları da içerir. Bir tel çalındığında -bizim ses akorlarımız da bir âletin tellerine benzer- titreşen yalnızca tam ses değildir (temel ton). Tam sesin yanında, iki üçlük ya da beşli, üç dördlük ya da dördüncü, üç beşlik ya da majör altılı, dört beşlik ya da majör üçüncü, beş altılık ya da minör üçüncü de bulunabilir. Bu demektir ki, bütün gam, armoni dizisi halinde titreşir. Hindistan'da, yüksek perdeleri de çalan ve insan kulağının da duymasını sağlayan müzik aletleri vardır. Bunun benzeri bir olay yüksek perdeden şarkı söylemede de görülür.

Belli bir nota çalındığında onun armoniklerinin de titreştiği gerçeği, chakralar için de geçerlidir. Belli bir enerji merkezini uyarmak için söylenen her ton, kendiliğinden öteki chakraları da etkiler.

Bu ses terapilerini, ayakta ya da oturarak

tercihen lotus pozisyonunda ya da kalçanız topuklarınızın arasında elmas pozisyonunda durarak uygulayabilirsiniz.

Ses terapisinin ilk şeklinde sesler kadar notalar da kullanılır. Burada "m" sesinin Hindistan'da ünlü ses olarak görüldüğünü unutmamak gerekir. Farklı seslerin etkileri chakralar bölümünde açıklanmıştır.

Sesleri, nefesinizi verirken söyleyin. Bunu normal şiddette üçkez yapın ve her seferinde dikkatinizi chakralara çevirerek notanın titreşimlerini hissedin. Kök chakrasından başlayarak sesleri aşağıdaki sıraya göre teleffuz edin:

- "u" Do'dan, birinci chakra için
- (bir "oğu" Re'den, ikinci chakra için
- açık "o" Mi'den, üçüncü chakra için
- bir "a" Fa'dan, dördüncü chakra için
- kapalı) "e" Sol'den, beşinci chakra için
- "i" La'dan, altıncı chakra için
- "m" Si'den, yedinci chakra için

Tüm kozmos bu seslerden oluşmuştur. Onlar sizi tüm alanlara yönlendirir ve "m" ile sonsuz birlikte birleşirler.

Şimdi tonları yeniden yükseltebilir ve alçaltabilirsiniz. Bitirdiğinizde, bir süre sessiz oturun ve duygularınızın yavaş yavaş sona

ermesine izin verin.

Ses terapisinin ikinci şeklinde, sesler yerine her chakraya ait mantralar kullanılır. Mantralar, titreşim düzeyinde kullanılan meditasyon heceleridir. Bireysel İlahi birliğin belirli yönlerini ifade ederler ve kozmik enerjiyle bağlantı sağlarlar. Chakra meditasyonunda, Bija ya da temel mantraları kullanırız. Bija, enerji, tohum ya da tüm maddi görünümünün ardındaki kozmik enerji demektir. Burada, dikkat en yüce birliğe çevrilir. Aşağıda chakraları uyaran Bija mantralarını veriyoruz:

LAM	birinci chakra için
VAM	ikinci chakra için
RAM	üçüncü chakra için
YAM	dördüncü chakra için
HAM	beşinci chakra için
KSHAM	altıncı chakra için (KŞAM okunur)
OM	yedinci chakra için

Bildiğimiz kadarıyla, geleneksel öğretilerde, bu mantraların belli notalardan söylendiğine dair bir bilgi yok. Fakat en etkili yolu kendiniz bulmalısınız. Dilerseniz, bu mantraları ses çıkarmadan içinizden de söyleyebilirsiniz.

Çok az zaman harcandığından, bu iki ses terapisini ya da meditasyonunu her gün uygulayabilirsiniz. Diğer terapilerde olduğu gibi mümkünse doğal kıyafetler giyin ve kendinizi doğal maddelere sarın. Bu bölümün başında, herşeyin kendi müziğini yarattığını anlatmıştık. Titreşimler, müzik ya da ses gibi algılanamazlar, ancak, üzerimizde bir etki yaratırlar. İçimizde doğurdukları etkiler kendi titreşim kalıbımızı etkileyebilir ya da uyumlu fonksiyonları bozabilir. Tüm doğal nesnelerin uyum içinde sesler ürettiklerine ve bizi Yaratılış'ın büyük senfonisi ile uyumlu hale getirdiklerine inanıyoruz. Belki de bu yüzden duyarlı insanlar, plastik bir dünyada ya da sentetik giysiler içinde kendilerini rahat hissedemiyorlar.

Bu ses terapilerinden birini düzenli olarak uygularsanız canlılığın müziğine daha fazla açıldığınızı hissedeceksiniz. (Müzik- İnsan ve Evren Arasındaki Köprü, Arıtan Yayınevi)

Bu bölümün sonunda, Hint Sufi müzisyeni Hazrat Inayat Khan'ın sözlerini aktarmak istiyoruz.

"Uyumun ve birliğin deneyimini her yerde bulabiliriz, doğa güzelliklerinde, çiçeklerin renklerinde, gördüğümüz ve karşılaştığımız herşeyde, meditasyon ve yalnızlık anlarında veya aktif yaşam sırasında. Müziği her yerde algılayabiliyoruz ve neşe içinde uyumunu yaşıyoruz. Çevremizi kuşatan duvarları yıktığı-

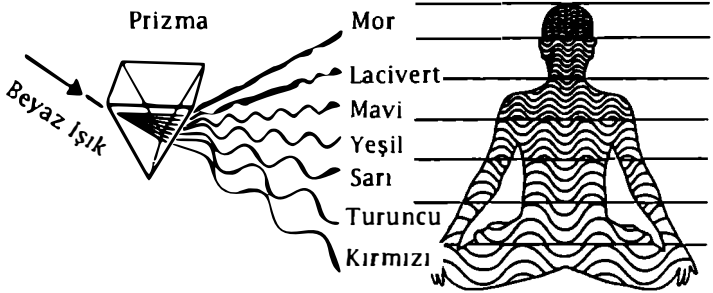
mızda, Mutlak ile birliği yaşıyoruz. Bu birlik yaşamın müziğidir.

Renk Terapisi

Renkler görünen seslerdir. Fakat frekanslarını kulaklarımızla algılayamayız. Onları algılamamız için doğa başka bir araç yarattı: Gözleri. Farkında olsak da olmasak da renklerin özel titreşimleri üzerimizde güçlü bir etki uyandırır. Sürekli olarak renklerden etkileniyoruz. Denizin ve gökyüzünün mavisi, ormanların ve çayırların yeşili, toprağın rengi, çölün sarısı ve batan ya da doğan güneşin değişen renkleri, hep titreşimleriyle bizi etkiliyor. Bireysel çevremiz, giysilerimizin, yatak örtümüzün, mobilyalarımızın, duvar kağıtlarının ve hatta yiyeceklerimizin renklerinden etkileniyor ve ona göre şekilleniyor. Her yerde renk titreşimlerine maruz kalıyoruz ve bilinçli ya da bilinçsiz onlardan etkileniyoruz.

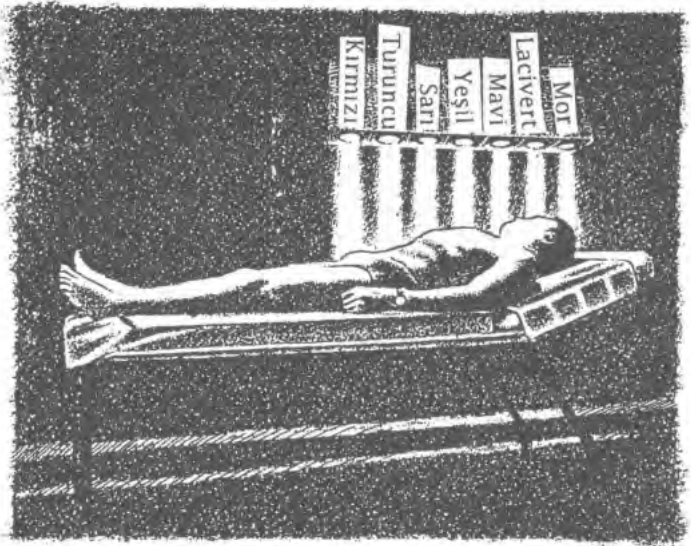
Demek ki, mantıksal ve doğal olan da, renkleri bilinçli olarak kullanmaktır. Renk titreşimleri, yedi chakra boyunca çok özel bir etkiye sahiptir. Önceki bölümlerde, hangi rengin hangi chakrayla bağlantılı olduğunu anlatmıştık. Aslında, spektrumun her bir rengi, tüm enerji merkezleri ile bağlantılıdır. Hepimizin bildiği gibi, bir ışık demeti prizmaya gönderildiğinde, gökkuşağının yedi rengine kırılır. Doğada bu renkler bir çiğ ya da yağ-

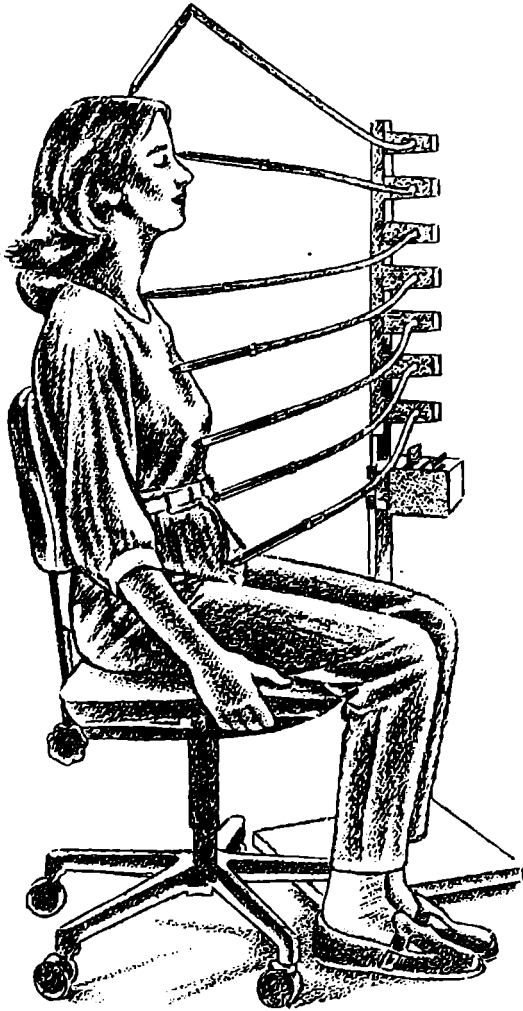
mur tanesinde görülürler ve elbette ki, gökkuşağında en mükemmel şekillerine ulaşırlar. Burada spektral (renk yelpazesine ait) renklerin oyununu en saf halleriyle izleyebiliriz. Renkleri tedavi için kullandığımızda da, aynı şekilde mümkün olduğu kadar saf olmalılar.



Beyaz ışık bir prizmayla spektrumun yedi rengine ayrılır. Bu renkler burada karşılık gelen chakralarla gösterildiği gibi, farklı dalgaboylarına ya da frekanslara sahiptirler.

Terapi uygulamalarında, renkli cam tabakalarla çeşitli renkte dalga boyları üreten özel bir terapi renk lambası kullanıyoruz. Bu basit yöntem bile çok etkili olabiliyor. Yedi chakraya birden aynı anda ışın yayabilen özel bir renk radyasyon ünitesi çok daha etkili olurdu. Fakat böyle bir aygıt henüz yapılmadı. Yine de, benzer bir etkiye aşağıdaki gibi ulaşılabilir.





Değerli taş ışın ünitesi

Elbette, renkli kağıtlarla birlikte normal bir masa lambasını beş on dakika arası kullanarak chakraları ya da tüm bedeninize gereken işlemi yapabilirsiniz. (Bu yöntemi uygularken kağıt ve ampulden kaynaklanabilecek bir yangın tehlikesine karşı dikkatli olun)

Birkaç yıl önce, değerli taş araştırmacısı Joachim Roller'in geliştirdiği ilginç bir renk radyasyon tedavisi vardır. Bu yöntemde, çeşitli taşların arkasına küçük spot ışıkları yerleştiriliyor. Böylece ışık demetinin titreşimi uygun bir şekilde düzenlenebiliyor. Her bir değerli taşın spot ışığı kolaylıkla, oturan bir insana yönlendirilebiliyor. Bu özel tedavi şekli, Joachim Roller'in de uzun bir süre incelediği Ayurveda bilgisi üzerine kurulu. Bu yöntemin iyileştirmedeki başarısı bir dizi sempozyumda gösterildi ve ispat edildi.

Süzülerek renklendirilmiş ışığın özel etkisi üzerine bilinenler yeni değil. Eski Yunan ve Mısır kültürlerinde, özel olarak, hastayı iyileştirmek için kullanılıyordu. Duruma bağlı olarak, hastalar, pencereleri mavi, kırmızı, mor vb. renklerle boyanmış özel odalara yerleştiriliyordu. Bu şekliyle, bazı fiziksel ve zihinsel durumlarda çok yararlı olduğu biliniyor. Elbette bu yöntem, bugün de uygulanabilir. İbadethanelerdeki renkli cam pencereler de, giren ışığa ayrı bir nitelik kazandırır. Büyük kiliselerin ve katedrallerin, mimarlarının, rengin etkisini bildiklerine ve bunu kul-

landıklarına inanıyoruz.

Giysilerimizin, hatta iç çamaşırlarımızın renklerinin bile önemli etkileri vardır. Eğer özellikle bir chakrayı aktive etmek istiyorsanız, bedeninizin ilgili bölgesinde doğru renkler seçtiğinize emin olun. Yatak örtüleri de arıca etkili olabilir. Eğer sürekli bir güçsüzlük ve enerji eksikliği hissediyorsanız, çevrenize yerleştireceğiniz kırmızı duvar kağıtları, perdeler ve kırmızı çiçekler işe yarayacaktır.

Yiyeceklerin, içeceklerin ve baharatların kırmızı rengi de zayıf bir birinci chakrayı canlandırabilir. Kanserliğe karşı kullanılan pancar da renk terapisi için uygundur. Renk terapisinde kullanabileceklerinizin bir sınırı yok, yapmanız gereken tek şey, chakra renklerinin temel prensiplerini bilmek.

Ayrıca, tüm Yaratılış'ın, belli mantıksal renk prensipleri üzerine kurulu olduğunu aklınızdan çıkarmamanız gerekiyor. Kanımızın rengi ile bir volkandan fışkıran ateşin renginin aynı olması rastlantı değil. Kırmızı renkle her karşılaştığımızda, enerji ve aktiviteyle de yüzleşiyoruz. Canlı bir kırmızı gülün polenlerini yayan böcekleri çekmek için kullandığı prensip, kırmızı ışıklarıyla seks düşüncesini uyandırmak isteyen bir gece klübüyle aynı. Genelevlerle dolu bir bölge için kullanılan "kırmızı ışık bölgesi" terimini biliriz. Cinsellikte kırmızı renk saf fiziksel arzuyu ifade eder. İkinci chakranın portakal rengi ise, sev-

gi belirtilerine yol açar ve bizi mutlu eden, daha zarif bir şehvet duygusunu uyandırır. Yıllarca, Bhagwan müritlerinin en sevdiği rengin portakal rengi olması ilginçtir. Bu birkaç örnek, renklerin etkilerinin, bir dereceye kadar modern günlük yaşamda tanındığını ve uygulandığını gösteriyor fakat bu sadece birkaç sınırlı alana yönelik. Renklerin yararlı etkilerini kullanmanın basit ve etkili bir yolu, yedi chakraya bağlı renkleri bilmek ve onları chakra öğretisine bağlı olarak uygulayabilmektir.

Kim bir volkanı daha fazla alevlendirmek ister ki? Fakat yaşamda bu sık sık olur. Bodo'nun başından geçen bir olay güzel bir örnektir. Bir gün, sırtındaki sorunlardan şikayet eden bir rahibe gelir. Muayene masasına yattığında, Bodo onun kırmızı iç çamaşırları giydiğini görerek şaşırır. Açıkça görülebildiği gibi, kadın, cinselliğini tutamadığından, omuriliğinin alt ucunda (birinci chakra bölgesine) aşırı bir yük birikmiştir. Bu durumda, iç çamaşırlarının rengi uygun değildir. Eğer mor bir rengi seçseydi, bu aşırı yük ruhsal enerjiye dönüşebilirdi mavi bir renk seçseydi yük birikimini bastırabilir ya da nötralize edebilirdi.

Böyle bir örnek, geniş ölçüde, renk titreşimlerinin belirtilerini aydınlatıyor. Bu sıradışı olayı size anlattık. Çünkü kırmızı iç çamaşırlarıyla bir rahibe görüntüsünü unutmak

kolay değil.

Renklerle enerji merkezimiz arasındaki etkileşimlerin farkına vardıktan sonra, renkli bilinçli ve amaçlı bir şekilde kullanabiliriz. Örneğin, kalp chakrasını faaliyete geçirmek istiyorsak, mümkün olduğu kadar çok yumuşak pembe renkler kullanmalıyız. Evimizi ve iş yerimizi pembe çiçeklerle donatabilir, pembe giysiler giyebilir ve meşhur pembe gözlükleri takarak dünyayı bu renkte görebiliriz.

Pembe renkli ampuller, pembe mumlar, hatta pembe banyo malzemeleri de kullanabiliriz. Kendimize yoğurt ya da puding hazırlamak istediğimizde, bu neden pembe olmasın? Pembe kuvars mücevherler takabilir ya da çalışma masamıza, mutfağa pembe renkli mücevherler koyabiliriz. Kendinizi sürekli olarak kalbin bu yumuşak rengiyle sarmak isterseniz, evinizi ya da sadece özel bir odayı pembe renkte dekore etmelisiniz.

Bizim kültürümüzde pembe, küçük kızların rengidir ve yetişkin kadınlar da sık sık pembe iç çamaşırları seçerler. Kalp chakrasındaki sevgi titreşimlerini uyarmak için dişi cinse özgü bir niteliktir. Fakat biz, erkeklerin bu tabuları aşmasını ve uygun olduğu zamanlarda çevrelerini pembe renkli nesnelerle kuşatmalarını istiyoruz.

Aslında, tek bir renk titreşimini kullanmak

imkansız. Bu yüzden daha önce de söz ettiğimiz gibi, tüm renk yelpazesini ve ihtiyacınız olan özel rengi içeren renksiz beyaz ışığı kullanmalısınız. Beyaz giysiler giydiğinizde ya da güneş ışığına çıktığınızda, doğrudan tüm renk spektrumunu da kullanırsınız. Eski Yunan ve Mısırlılar bu olgunun yararlı etkilerinin farkındaydılar. Hastayı, güneş ışığına bırakıyorlar ya da beyaz giysilere sarıyorlardı.

Siyahın zıt bir etkisi vardır, çünkü en düşük titreşime sahiptir. Bu yüzden renk tedavisinde tercih edilmez. Sürekli giyilen siyah elbiseler tüm chakra fonksiyonlarına ciddi zararlar verir ve güçsüz bir insan, bu etkileri kısa zamanda farkederek.

Doğayla uyum içinde ya da onun kanunlarına ters bir yaşam biçimini seçmek bizim elimizde. Özgürüz; öyleyse biz karar verelim!

Chakra Renk Meditasyonu

"Düşünen ve fikir üreten ruhun gücünü zihnimle anlıyorum"

(Aristo, MÖ. 384-322)

Şimdiye kadar anlatılan yöntemlerin hepsinde, kendinizi bir dış etkiye açıyorsunuz ve ondan etkileniyorsunuz. Fakat, bunların yanında, biraz çaba göstermek gerekmesine rağmen, kendinizi renklerle tedavi etmenin mükemmel yolları var. Doğaları gereği, ka-

derlerini aktif olarak şekillendiren insanlar, böyle yöntemleri, chakraların düzenlenmesinde en etkili yol olarak görüyorlar.

Buradaki sihirli sözcük "gözünde canlandırma" ya da "yönlendirilmiş hayal gücü"dür. Gözünüzde canlandırma, tüm insanların sahip olduğu doğal bir yetenektir. Bugün çok sayıda doktor ve psikolog, diğer tedavilerle birlikte kanseri de yenmek için bu yöntemi kullanıyorlar. Gözün görmediği birşeyi zihinsel olarak hayal etme yeteneğiyle anlatılabilen bu yöntem, aynı zamanda, zihinimizin, bu hayalleri gerçeğe döndürme yeteneğini de ortaya koyuyor. Fakat bunu başarabilmek için, gördüğümüz herşeyi tamamen kabullenmeli ve gerçekleştirmelerini yürekten istemeliyiz.

Çoğu insan, bu tekniği çok çabuk öğreniyor ve diğerlerinin de sadece biraz alıştırma-ya ihtiyaçları oluyor. Öyle veya böyle, harcadığınız çabaya değerectir.

Sırası gelmişken şunu da belirtelim ki, ateş grubundan olanlar (Koç, Aslan ve Yay) genelde belirgin bir gözünde canlandırma yeteneğine sahipler. Chakra öğretilerinde de gördüğümüz gibi, görme fonksiyonunun duygusal yanı ateş unsuruyla bağlantılıdır. Toprak grubundan olan insanlar. (Boğa, Başak, Oğlak) bunda daha çok zorluk çekme eğilimindeler. Koku duyusu toprak unsuruna bağlı olduğu için, bu kimseler aroma terapisine daha iyi

cevap veriyorlar. Başka bir ifadeyle, yaşamda bazı alanlarda, içgüdüsel olarak kendimizi barışık hissederiz ve bazılarında da, önce bir alışma evrimi geçirmek zorunda kalırız. Doğa Ana'nın kanunu bu.

Gözde canlandırma için ihtiyacımız olan her şey içimizde bulunuyor. Hiç bir dış yardıma ihtiyacımız yok, sadece biraz zaman. Bu şekilde oluşturulan iç hayallere, chakralar hemen tepki gösterdiklerinden dolayı, renklerin görselleştirilmesi, enerji merkezlerini olumlu yönde etkilemenin mükemmel ve etkili bir yoludur.

Chakra renk meditasyonu ayakta, oturarak ya da yatarak yapılabilir. Önemli olan, sırtın tamamen dik olması. Bir kez rahatladıktan sonra gözlerimizi kapıyoruz ve sakinleşiyoruz. Nefes alış verişimiz sessiz ve düzenli. Düşünceler ortaya çıktığında, dikkatimizi onlara vermeden, geçip gitmelerine izin veriyoruz. Bu yolla birkaç dakika sessiz kalıyoruz. Gittikçe daha da sakinleşiyoruz, bir iç dinginlik ve güven duygusunun bizi alıp götürmesine izin veriyoruz.

Şimdi dikkatimizi leğen kemiğinin altına, yani aşağıya doğru açılan birinci chakra küresine yöneltiliyoruz. Burada, küçük bir kırmızı ışık kıvılcımı görüyoruz. Gittikçe büyüyecek, parlak bir kırmızı ışık topuna dönüşmesine izin veriyoruz. Bu, birkaç dakika sürebilir. Zaman kavramı bizden uzak, önemli olan tek

şey yarattığımız hayal ve bunu ne kadar uzun tutabilirsek, alıştırma da o kadar etkili olacaktır. Hayal yavaş yavaş yok olmaya başladığında, herhangi bir baskı ya da çaba göstermeden, zihin gözümüzle yeniden görüyoruz.

Bütün bunlar sadece bir oyun fakat çok özel bir oyun, kozmosun enerjileriyle ve kanunlarıyla oynanan bir oyun.

Sınırlarınızın farkında olun. Ne zaman duracağınızı bilin. İki veya üç dakikalık bir gözde canlandırma genellikle yeterli olacaktır. Chakralarımızı yalnızca harekete geçirmek istiyoruz, onları aşırı yüklemeyin. Kırmızı ışık topunu görselleştirdikten sonra, yavaş yavaş ve düzgünce, dikkatinizi ikinci chakranıza, göbeğin bir parmak kadar altına yönlendirin. Açık portakal rengi bir kıvılcımı görün. Büyümesine, parlaklaşmasına ve berraklaşmasına izin verin. Bu ışık topunu mümkün olduğu kadar açık ve uzun süre görmeye çalışın. Herhangi bir çaba göstermeyin; ne kadar doğal olursa o kadar iyidir. Yeterli olduğuna inandığınızda, sıradaki merkeze geçebilirsiniz. Bu, solar pleksüs chakradır ve göbeğin iki parmak kadar yukarisındadır. Parlak, altın rengi bir ışık hayal edin ve bırakın büyüsün. Dikkatinizi, birkaç dakika onun üzerinde tuttuktan sonra, düzgünce ve çaba göstermeden kalp chakranıza geçin ve burada, ortası pembe, çevresi yeşil olan bir kıvılcım hayal

edin. Renkleri açıkça görene kadar devam edin. Büyümesine izin verin ve bir süre için güzelliğın keyfini çıkarın. Derin bir tatmin duygusu ortaya çıkacaktır.

Şimdi boğaz merkezine yönelin ve parlak mavi bir kıvılcım görmeye çalışın. Bunun için kendinizi zorlamayın, sadece sezgilerinizi izleyin. Olanları abartmayın bu egzersiz sırasında hep huzur dolu olmalısınız.

Renk yolculuğumuz, alnın yakınında, burnun direği devam ediyor. Burada, lâcivert bir renk görün. Gittikçe büyüsün ve sonunda mükemmel bir renk topuna dönüşsün. Bu hayali, zihin gözünüzde mümkün olduğu kadar uzun bir süre tutmaya çalışın. Önemli olan tek şey, bu topun lâcivert parlamasıdır.

Şimdi alıştırmanın doruğunda taç chakrasına geliyoruz. Kafanızın ortasından en yüksek noktadan çıkan mor bir ışık görün. Altın rengi ışınlar yayan mor bir aleve dönüşmesine izin verin. Belki de, diğer chakralardan daha muhteşem bir şekilde parlıyorlar. Bir ışık halesiyle taçlanmak ne kadar harika ve yüceltici bir duygu! Işınların, çevremize, ulaşabildikleri en uzak noktalara kadar yayılmalarına izin veriyoruz.

Şimdi bitiriyoruz, gözlerimizi kapalı tutarak bir süre sessizlik içinde kalıyoruz. Bu meditasyon egzersizi toplam 20 dakika kadar sürecektir. Şimdi içinizi dinlerseniz, huzurlu

ve dengeli, kuvvet, enerji ve neşe dolu olduğunu farkedeceksiniz. Açıksınız ama aynı zamanda güvende hissedebilirsiniz; merkeziniz artık içinizde ama ayaklarınız da yere sağlam basıyor. Ruhumuzun açıldığını ve enerji merkezlerini dengeli bir hale getirdiğini anlayacaksınız. Yalnızca maddî bedeninizin değil, diğer sübtıl bedenlerin de efendisi sizsiniz. Bu yaşadıklarınızın gerçek olduğuna kesinlikle inanıyorsunuz.

Biz Bodo ve Shalila, bu satırları yazarken, kendi chakralarımızda da aynı şeyi yaptık ve böylece onları canlandırdık. Birkaç dakika sürmesine rağmen, kısa bir seyahat geçirdiğimizi hissettik ve bu görsel hayal yolunu size açıkladığımız için bir kat daha mutlu olduk. Bu, bedeninizi ve ruhunuzu, kendi kendinize tedavi etmek ve uyumlulaştırmanın en şaşırtıcı yollarından biridir. Gördüğünüz gibi, eczaneye gitmekten daha kısa zaman alıyor ve tamamen doğal; yani dilerseniz günde iki kez yapabilirsiniz. Tabii ki, bu görselleştirme egzersizini diğer chakra terapileri ile birleştirebilirsiniz.

Lütfen bu meditasyon şeklini yalnızca entellektüel düzeyde anlamaya çalışmayın, çünkü bu size çok az yarar sağlayacaktır. Bu sizin kendi kişisel deneyiminiz. İç bilginiz bu yolda sizi daha da ileriye götürebilir özellikle bu harika ve basit yöntemin yardımıyla. Gücünüz, şimdi ve burada, bilincinizde yatıyor. Deneyin; çabanıza değeracaktır.

Değerli Taş Terapisi

Bildiğiniz tüm gelişmiş uygarlıklar, değerli taşları yalnızca güzellikleri için değil, fakat aynı zamanda şifa vermek ve âhenk yaratmak için de kullanmışlardır. Değerli taşlar milyonlarca yıl süren etkilerle toprakta oluştular, insan onları, en mükemmel şekilleriyle keşfedip gün ışığına çıkarmadan önce, bir arınma, temizlenme ve saflaştırma sürecinden geçtiler.

Değerli taşlar, chakra terapisinde çok özel bir yolla kullanılır. Toprak Ana'nın elementlerinden yaratıldıkları için, bizi bu toprağın koruyucu, güçlendirici ve besleyici enerjiyle birleştirirler. Işığı, en saf ve en doğal renkleriyle verirler. Kozmik karakteristikleri ve enerjiyi yayarlar. Hem gökyüzünün hem de yeryüzünün güçlerini çekerler ve dünyaya yayarlar. Kristal yapıları, bizimle kozmik düzen arasındaki ilişkiye benzer düzen prensiplerini yansıtır. Ve böylece, beden ve ruh üzerinde uyum sağlayan bir etkiye sahip olurlar.

Yakınıınızda bir değerli taş bulundurduğunuzda, içinizde bir titreşim doğar. İçinizde, tıkanmış ya da bozulmuş durumda bulunan tüm güçler ve nitelikler, değerli taşların titreşimlerine cevap verirler ve böylece uyanarak asıl şekillerine kavuşurlar.

Chakra terapisi için her zaman, en iyi kali-

tede değerli taşları kullanmalısınız. Taş ne kadar temizse ve yapısı ne kadar saf ise, yaydığı enerji de o kadar saf olacaktır.

Değerli taşları kullanmadan önce onları temizlemelisiniz, çünkü aslında yalnızca enerji yaymazlar, bunun yanında bedenden zararlı maddeleri eterik bedenden ve çevreden de negatif titreşimleri emerler. Böylece sizi korurlar. Bazı taşlar temizleme sırasında renklerini kaybedebilir ya da çatlayabilirler. Bu durumda, artık kullanılmamaları gerekir. Onları toprağa gömün. Bir süre sonra tekrar çıkarıp, asıl renklerine ve temizliklerine kavuşup kavuşmadıklarını görebilirsiniz.

Değerli taşları temizlemek için su ve deniz tuzu kullanabilirsiniz. Kısa süreli bir temizleme için, bir iki dakika akan su altında yıkanıldıktan sonra doğal liflerden yapılmış temiz bir kumaş parçasıyla kurulamak yeterli olacaktır. Suyun temizleyici titreşimleri, taşların aldığı negatif etkileri alıp götürür.

Eğer daha iyi bir temizlik istiyorsanız, taşları birkaç saat akar su altında bırakın. Bunun için en uygunu doğal, temiz sular olacaktır, fakat gerekirse musluk suyu da kullanılabilir.

Başka bir yol da, taşları doğal deniz tuzuna, koymak ya da kuru deniz tuzuna bırakmak olabilir. Bu durumda, tamamen tuzla kaplanırlar ve tekrar kullanılmaz hale gelebilirler. En iyisi, yine toprağın saflaştırıcı gücü-

ne bırakmak. Temizledikten sonra taşları, birkaç saat güneş ışığına bırakarak enerji yükleyebilirsiniz.

Eğer değerli taşlarınız sık sık kullanılıyorsa, arasıra temizlenmeli ve enerjiyle yüklenmelidirler. Çoğu zaman, temizlenmeleri gereken zamanı farkedersiniz. Bir hastalık için kullandığınızda, her seferinde akar, su altında yıkamanızı tavsiye ederiz.

Siz değerli taşları satın almadan önce, onlar, uzun bir yolculuk geçiriyorlar ve bu süre içinde bilinmeyen tüm titreşimleri emmiş olabiliyorlar. Bu yüzden, onları çok iyi temizlemelisiniz. Ancak o zaman, enerjilerini size en iyi şekilde verebilirler.

Chakralarla ilgili bölümlerde anlatıldığı gibi, her enerji merkezi ile bağlantılı birkaç değerli taş vardır. Eğer chakralarımıza en uygun özelliklere sahip bir taş seçin. Bunun yanında, sezginize güvenerek sizi özel bir şekilde çeken bir taşı seçebilirsiniz. Doğal olarak, burada anlatılan taşların dışında da taşlar kullanabilirsiniz.

Chakralarınızı değerli taşlarla tedavi etmeden önce, yarım saat kadar rahatsız edilmeyeceğinize emin olun ve rahatça uzanabileceğiniz bir yer seçin. (Ayrıca daha önce de anlatıldığı gibi, tedavinin etkisini müzikle ve kollarla artırabilirsiniz.) Sırt üstü uzanın ve bacaklarınızı uzatın.

Değerli taşları tek tek chakraların üzerine koyun. Derinin üzerine yerleştirildiklerinde en iyi sonuçlar elde ediliyor. Kök chakrası için, taşı anüs ile genital organlar arasına, sıkı iç çamaşırların yerinde tutabileceği bir şekilde yerleştirin. Sakral chakra için seçtiğiniz taş, ergenlik tüylerinin üst noktasına yerleştirilmelidir.

Şimdi, solar pleksüs merkez için taşı, göbeğin iki parmak kadar üstüne yerleştirin. Kalp chakrasına karşılık gelen değerli taşı, göğsünüzün ortasına, kalbinizle aynı hizada yerleştirebilirsiniz. İsterseniz, burada biri yeşil diğeri pembe iki taş kullanabilirsiniz. Boğaz chakranız için de, aynı şekilde, iki taş kullanabilirsiniz. Bunun için ilkinin boğazınızın altındaki çukura, ikincisini de ensenize yerleştirmelisiniz. İç göz için, taşı, burun köprüsünün üstüne iki kaşın ortasına koyun. Ve taç chakrası için, taşı kafanızın üstüne yerleştirin. Eğer taşın doğal olarak bir ucu varsa, bu ucu kafanızın yönünde çevirin.

Bütün taşlar yerleştirildikten sonra, kollarınızı iki yanınıza sarkıtın, gözlerinizi kapayın ve enerjilerin içinizde aktığını düşünün. Olmasını beklediğiniz şeyleri unutun ve şimdi olan her şeyin, iç bütünlüğe ulaşmanız için gerekli olduğuna güvenin. Yaşadıklarınızı tahlil etmeyin ve değerlendirme yapmayın. Taşların enerjisi, sizi bütünlük haline geri döndürebilecek olan doğal tedavi güçlerini

uyandırır. Onun rehberliğine güvenin ve içinizde meydana gelen tedavi, saflaştırma ve farkındalık süreçlerinin tepkilerini oldukları gibi kabullenin. Hissettiklerinizi uzaklaştırmaya veya bastırmaya çalışmayın, fakat gerçekleştirmelerine de izin vermeyin. Değer yargıları ile dolu, sınırlı anlayışınız, doğal tedavi enerjisiyle başa çıkamaz. O, en iyi yolu, kendi bulacaktır.

Eğer özellikle bir chakranın daha çok enerjiye ya da tam bir temizlenmeye ve uyumlaştırmaya ihtiyacı olduğunu hissederseniz, karşılık gelen değerli taşın hareketini, çevresine birkaç kaya kristali koyarak destekleyebilirsiniz. Bu yolla, aynı zamanda birkaç chakranın enerjilerini de güçlendirebilirsiniz. Başka bir yolla, taşın etkisini artırmak için, her iki elinize de bir kaya kristali alın. Sağ elinizdeki kristali kolunuzla ileriye doğru götürün ve sol elinizdeki kristali de, sağ elinizdeki kristale doğru çevirin. Bu şekilde oluşturduğunuz sürekli enerji çemberinde, sağ el enerjisi yayar ve sol el enerjisi alır.

En az altı kaya kristali ve birkaç siyah (turmalin) çubukla, gerçekten çok derin ve yoğun bir değerli taş deneyimi yaşayabilirsiniz. Siyah turmalinler, negatif enerjiler için paratoner gibidirler.

Yere uzanın ve kaya kristallerini bedeninizin çevresine yerleştirin (uçları size doğru olmalıdır). İlki, kafanızdan 10 cm. yukarıda ol-

sun. Bir ya da iki tanesini ayaklarınızın altına ve geri kalanları da bedeninizin sağına ve soluna yerleştirin. Şimdi turmalin çubukları kristallerin arasına koyun.

Artık, bir kaya kristali ışık çemberi ile çevrilisiniz. Çevrenizdeki negatif titreşimler uzak tutuluyor; aynı zamanda auranızdan da dışarıya veriliyor. Böylesine koruyucu, canlandırıcı ve saflaştırıcı bir ışık çemberinin ortasında yatmak çok harika ve derin bir deneyim. Etkisi çok fazla gelebileceğinden, bu değerli taş terapisini çok sık kullanmamalısınız.

Başka bir değerli taş tedavi yönteminde, tüm chakralar için yalnızca kaya kristalleri kullanılıyor, çünkü kaya kristalinin saf, beyaz ışığı yedi chakraya karşılık gelen yedi rengin enerji potansiyelini taşıyor. Bu yüzden, bir kaya kristali tüm chakraları uyarır ve tüm enerji sistemini uyumlu bir hale getirir.

Kaya kristalini, kalbinize yönelmiş bir şekilde de yerleştirebilirsiniz. Kalp chakrasının kendisi için, bir kaya kristalini kafanıza doğru, diğerini de ayaklarınıza doğru yönlendirin. Bu yolla tüm enerji chakra sisteminizin merkezi olan kalbinizden geçerek dışarı yayılır. Bu kristalleri yerleştirmenin sadece bir yolu. İsterseniz diğer sistemleri de denemekte özgürsünüz. Parlatılmış ya da kesilmiş kristaller de kullanabilirsiniz.

Kural olarak, değerli taş terapisi 20 dakika-

yı aşmamalıdır. Bazen beş dakika bile yetebilir. Taşları bedeninizden uzaklaştırdıktan sonra, birkaç dakika gözleriniz kapalı, yerde durun.

Tabii ki, değerli taşların titreşimlerini, takarak ya da cebinizde taşıyarak, yaşamınızın bir parçası haline getirebilirsiniz. Bunun için hoşunuza giden özelliklere sahip bir ya da daha fazla taş seçin. Bazen böyle bir taş, gerçek bir dosta dönüşebilir. Ayrıca, çok zaman geçirdiğiniz bir yere, bir kaç değerli taş yerleştirebilirsiniz.

Renk terapisi ile ilgili bölümde, çok özel bir değerli taş terapisini anlatmıştık; değerli taş ışın üniteleri. Bu bölümde söz edildiği gibi, Joachim Roller, her chakra için, hakiki değerli taş tozu içeren özel bir merhem geliştirmiştir. Bu, söz konusu chakra ile ilgili bölgeye uygulanır ve tedavi edici, hayat verici ve koruyucu bir etkiye sahiptir.

Son olarak, değerli taşlarla ilgili birkaç genel tavsiyede bulunmak istiyoruz. Bir değerli taşın dış şekli, iç varlığıyla sağlanır. Unutmayın ki, ne zaman sevgi dolu ilginizi bir varlığa yönlendirirseniz, onun size verebileceği hediyelere de açık olursunuz. Bu, yalnızca insanlar için değil, hayvanlar, bitkiler ve mineraller için de geçerlidir. Yani, taşlara sevgi ve saygıyla yaklaşın, size vereceklerini kabul edin ve en uygun yerde saklayın.

Aroma Terapisi

Bazı durumlarda, algılayabilmek için çok gelişmiş bir koklama duyusuna sahip olmak gerekse de her bitkinin, hayvanın ve insanın ayrı özel bir kokusu vardır. Kokumuz, kişiliğimizi bireysel karakter özelliklerimizi ve sağlık durumumuzu gösterir. Çoğu zaman, hoş bir kokuyu, sağlık, yaşam ve uyumla bağdaştırırız. Yeni doğmuş, sağlıklı bir bebek, olgun şeftali kokusuna benzer harika bir koku yayar. Bedenlerini, oruçla, sağlıklı beslenmeyle ve meditasyonla arındıran insanlar farklı bir koku yayarlar.

Hoş bir şeyi kokladığınızda, doğal olarak, üzerimizde canlandırıcı bir etkiye sahip olan bu aromatik, yaşam verici kokuyu ciğerlerimize doldururuz. Kötü bir kokuyla karşılaştığımızda ise, içgüdüsel olarak, bu sağlıksız ve yanlışı şeyin içimize girmesini engellemek için nefesimizi tutarız. Güzel ya da çirkin olarak algıladığımız her şey, tamamen geçmişteki deneyimlere ve yaşam tarzına bağlıdır. Örneğin, sigara içen biri sigara kokusunu, sigaradan nefret eden birine göre daha farklı algılayacaktır.

Eskiden kralların, rahiplerin ve kutsal varlıkların huzurunda tütsü yakma âdeti vardı. Belki de en eski aroma terapisi olan tütsü yakma, çeşitli hastalıklardan korunmak için de kullanılırdı. Özellikle belirgin bazı kokular, kötü ruhları uzaklaştırmak, tanrıların

sevgisini kazanmak için kullanıyordu. Eski Yunanlar, Mısırlılar, Babilliler, Hintler ve Çinliler, dengesizlik hallerini düzeltmek, enerjiyi uyumlu bir hale getirmek, hastalıkları iyileştirmek ve onlardan korunmak, arınmak ve saflaşmak, huzur ve canlılık getirmek için çeşitli kokular kullandılar.

Öteki birçok tedavi yönteminde olduğu gibi, aromaların kullanımı bir terapi şekli olarak yeniden keşfedilmiştir.

Bitkilerin öz varlıkları, her biri kendi özelliği ve mesajı, renkleri, aktif maddeleri ve kokularıyla iyileştirmek, mutluluk vermek ve bilincimizi genişletmek için bize hizmet ederler. Köklerini toprağın derinliklerine, yapraklarını ışığa doğru uzatarak yerin ve göğün enerjilerini içlerine alırlar ve bunları bize iletmeden önce güzelliğe, renge ve kokulara çevirirler. Bitkilerin aromatik esansları, içlerindeki öz varlıklarını bozulmamış bir saflıkta, uygun zamanda dışarıya aymak üzere hazır bir şekilde saklarlar. Bitkilerin güzel kokuları, ruhun enerjileriyle birleşerek içimizde bir dönüşüm süreci başlatırlar.

Aromatik nesnelerin bir odanın atmosferini nasıl değiştirdiğini, bizi dinlendiren ve âdeta yükümüzü hafifleten bir iklim yarattığını daha önceden yaşamış olabilirsiniz. Böyle hallerde olayları daha açık bir şekilde görürüz ve ruhumuz şeffaflaşır. Ruhumuzun sübtıl ve parlak yapısını hissederek, onun ka-

natları olduğunu, sıkıcı problemlerin ağırlığının ve karanlığının onun gerçek varlığına ait olmadığını ve onun uzay ve zamanın ötesine geçebilme özgürlüğüne ve yeteneğine sahip olduğunu hatırlarız. Güzel kokulu esansların yardımıyla sorunları gerçekten geride bırakabilir veya onlara daha objektif bir biçimde, yeni bir perspektiften bakabiliriz. Çevremizi daha yüksek bir düzeyde algılayıp, zamanımızı baskı ve telaştan uzak bir şekilde geçirirken, içimize temiz bir mutluluk yayılacaktır.

Son araştırmalar, duyularımız üzerindeki en güçlü etkiyi kokuların yaptığını ve kokuların ayrıca ruh halimizi de doğrudan etkilediğini göstermiştir.

Öteki duyularımızdan hiçbiri bilinçaltımızda saklanan bilgiye, koku alma duyusu kadar dolaysızca ulaşamaz. Hiç şüphesiz, yaşamınızda öyle zamanlar olmuştur ki, belirli bir kokuyu duyduğunuzda geçmişteki bir zamana ve yere dönerek o kokuyla ilgili duygularınızı yeniden yaşamışsınızdır. Olayın altında yatan gerçek şudur: Bu eterik maddeler, varlığımızın çok derin ve temel bir düzeyinde, bloke edilmiş enerjilerimizin ve çözülmemiş problemlerimizin ötesindeki bir bölgede, hoş kokuların bize çağrıştırdığı mutluluk anılarının da ispat ettiği gibi ruhun saf varlığa yakın bir yerlerinde etkili olurlar.

Uçucu yağlar ise, diğer zamanlarda yolu-

muza çıkan engelleri çözerek bizi mutluluğun bu yüksek düzeylerine çıkarabilirler.

Çiçeklerin ve bitkilerin sübtıl eterik maddeleri, insan varlığının enerji bedenlerine dokunarak, onun iyileştirici, uyum yaratıcı enerjilerini açığa çıkarırlar.

Yapay olarak üretilmiş kokular, bitkilerin yaşam enerjilerinden ve yalnızca Toprak Ana'nın bir araya getirme yeteneğine sahip olduğu karmaşık unsurlardan yoksun olduğu için, chakra aroma terapilerinde yalnızca saf bitki esansları kullanın. Şentetik koku ve parfümlerin, doğal kokuların ve bunların güçlerinin seçkin dünyasında yerleri yoktur.

Bu esanslar doğa kaynaklı olduğundan etkileri de bedeninizin ve ruhunuzun ihtiyaçları ile mükemmel bir uyum içindedirler. Ayrıca genellikle normalleştirici etkileri de vardır, yani sağlıklı ve uyumlu bir mutluluk havası yaratma eğilimindedirler. Kokulu esansların, burada, dünyada var olmalarının sebebi, koklanmaları içindir, çünkü bu onların aktif unsurlarının ortaya çıkmasını sağlar. Ne var ki, bu unsurlar yalnızca teneffüs yoluyla iletilmemektedir. Esanslar ayrıca, ortam olarak buruna ihtiyaç duymayan titreşimler yayarak, üzerimizde doğrudan bir etkide bulunurlar. Örnek olarak, karşı yönde esen rüzgarı rağmen, bir dişi tavus kelebeğinin birkaç milden daha uzakta bulunan erkekleri kendine çekmesi, onları çekmeden şeyin yalnızca

koku olmadığını ispat eder.

Chakralarımızı uçucu yağların yardımıyla canlandırırken, onların niteliklerini iletmede kullandıkları bu iki yöntemden de yararlanırız. Çeşitli esansların etkileri ve bunlarla bağlantılı chakralar önceki bölümlerde detaylı olarak anlatılmıştı. Mutlaka her chakra için ayrı bir esans kullanın ve listemizin bir kural değil bir tavsiye olduğunu unutmayın. Örneğin, tatlı kokan tüm çiçek yağları her chakra için tavsiye edilir fakat sakral chakra üzerinde özellikle uyum sağlayıcı bir etkisi vardır. İç göz chakrasını dinlendirmek için lâvanta uygundur. Biberiyenin, kök chakrası üzerinde uyarıcı etkisi vardır. Tavsiyelerimizi uygularken, esansların sizde ve sezginizde uyardığı duyguları izlemeniz en iyisidir.

Aroma terapisi renk canlandırması, ses ve değerli taş terapilerinin bazı çeşitleri ile beraber yürütmek için uygundur, ancak en iyisi ileride anlatılacak olan nefes alma egzersizleriyle olur. Uçucu yağların titreşimlerini derin bir şekilde içimize çektiğimizde nefesimiz, chakralarla esanslar arasında enerji alışverişi için bir ortam olur. Eğer yağı doğrudan cildinize sürmek istiyorsanız, %10 oranında bitkisel yağlarla (jojoba, badem, susam, v.s.) karıştırılarak kullanılması ya da seyreltilmemiş esanstaki bir pamuğa iki damla emdirilip daha sonra chakra üzerine yerleştirilmesi tavsiye edilir. Pamuk topaklarının daha önceden

hazırlanıp yakın bir yere konulması iyi olur.Uygulamaya kök chakra ile başlayın ve bir sonraki chakraya, bilinciniz onun düzeyine yükselmeden kesinlikle geçmeyin. Her chakra için birkaç dakika genellikle yeterlidir. Diğer terapi şekillerinde (aroma terapisi hariç) bir aroma lâmbası yakarak aromatik bir çeşit katabilirsiniz. Şimdi kokuların sizi alıp yeni bilinç alanlarına taşımasına izin verin.

Yoga Şekilleri

Kuzey yarımküre insanları "yoga" kelimesini duydukları zaman genellikle bunun Hatha Yoga'nın fizik egzersizleriyle ilgili olduğunu düşünürler. Ne var ki, bu Yoga'nın yalnızca bir şeklidir ve Yoga'nın gerçek anlamı sağlık için egzersizler uygulamaktır. "Yoga"nın tam çevirisi "boyunduruk, bağıllık" yani kendini kutsala, O'nunla birleşmek niyetiyle adamaktır. Böyle bir birleşmeye giden her yol "Yoga" olarak adlandırılabilir. Bu yaklaşımla Yoga birçok meditasyon yöntemi için geçerlidir. Chakralarla ilgili bölümlerde, her enerji düzeyi bir ya da daha çok yoga şekli ile eşleştirilmiştir.

Yoga ya da meditasyon çalışmak isterseniz,her bir chakra için ayrı ayrı tavsiye ettiğimiz şekiller yardımcı olabilir. Ne var ki, bu kitabın konusu çerçevesinde mümkün olan

tüm olasılıkların detaylı bir analizini yapmamız imkansız.Üstelik, burada değinilen yoga yöntemlerinin tüm potansiyelinden yararlanmak istiyorsanız, bunları bu konuda usta birinden öğrenmeniz gerekir. Bu yöntemlerin hepsi de, tüm çakra sistemini arıtmak ve uyumlu hale sokmak için etkili araçlardır.

Çakra Nefes Teknikleri

Belki de, yaşamınızda bazı anlarda, nefes alıp vermenizin, sizi, çevrenizdeki herşeyle birleştirdiği gerçeğinin farkına varmışsınızdır. İnsanlar, hayvanlar ve bitkiler hep aynı havayı soluyorlar. Onların verdikleri havayı siz alıyorsanız ve tersi de geçerli. Nefes alıp verişimiz bizi yalnızca dış dünyayla değil, iç dünyayla da bağlıyor. Nefesimizin küçük ve en uzaktaki hücrelere kadar ulaşıyor ve bedenimize yaşam enerjisi sağlıyor.

Sanskrit metinlerinden prana'yı biliyoruz. Prana nefes ya da evrensel kozmik enerji şeklinde çevrilebilir. Bu çeşitli çeviriler, nefes alıp vermenin farklı düzeylerini anlatıyor. Nefes yoluyla, onsuz hiçbir Yaratılış'ın var olamayacağı hayat enerjisi bağlantı kuruyoruz. Burada, nefes alıp vermenin, yani çoğu zaman, önemsenmeyen fakat evrensel bir anlamı olan bu sürecin boyutlarının bilincine varıyoruz.

O zaman, ruhsal olarak ilerlemiş kültürle-

rin hemen hepsinin nefes alıp vermeye özel bir önem verdiklerini ve bu gerçek ışığında çok çeşitli bilinç genişletici egzersizler uyguladıklarını görüyoruz. Doğu geleneklerinde, nefes basit bir hava giriş çıkışı işleminde, nefes basit bir hava giriş çıkışı işleminde farklı görülür. Dünyadaki tüm insanlar aynı gaz karışımını çekiyor olsalar bile, nefes alıp vermenin yolları da önemli bir etmendir. Bilinçli bir yolla nefes alıp-verme, belirgin bir şekilde, tedaviyi ve havada bulunan yaşam enerjisinin etkilerini arttırıyor. Bilinç yoluyla havadaki belli enerji frekanslarını çözüp onlardan yararlandığımızı da söyleyebiliriz. Buna bağlı olarak, çağlar boyunca, çeşitli derecelere ayrılmış nefes alma teknikleri geliştirilmiştir. Bu teknikler hemen hemen tüm spiritüel ve bilinçli sağlık çevrelerinde derin saygı görürler. Bilincimizi nefes alıp verişe yönlendirerek çok olumlu sonuçlar sağlayabiliriz. Chakralar üzerinde de yaratılabilecek olan bu etkinin uzun bir geçmişi var. Şimdi size, çok etkili olan ve herkes tarafından evde uygulanabilen, basit bir chakra terapisi anlatmak istiyoruz.

Yere uzanıyoruz veya sırtımız dik bir şekilde oturuyoruz. Bir kaç dakikalık sükunetten sonra sakın ve düzenli bir şekilde nefes almaya başlıyoruz, tercihen burundan. Sonra, nefes alıp verirken havayı içimize çekip chakralara yaydığımızı hayal ediyoruz. Dikkatimizi kök chakrasına veriyoruz ve onunla

nefes aldığımızı hayal ediyoruz. Yaşam verici prananın huzurla içeriye akmasına ve yine acele etmeden dışarıya çıkmasına izin veriyoruz. Buna 3-5 dakika kadar devam ediyoruz ve sonra sıradaki enerji merkezine, sakral chakraya geçerek, yine aynı şekilde onunla nefes alıp veriyoruz. Bu şekilde, her birine 3-5 dakika ayırarak taç chakrasına ulaşıyoruz. Dikkat edilmesi gereken nokta, bilincin her zaman chakra ile birlikte olması ve onunla nefes alıp vermeniz.

Bu basit egzersizi yapan herkes, kendisini uyumlu ve dengeli, sonrasında da enerji dolu hissediyor. Bazılarının tamamen şaşkınlık içinde, "yeniden doğmuş gibi hissediyorum", "yeni bir insanım" ya da "gerçekten dinçleşmiş hissediyorum" gibi sözlerini sık sık duyuyoruz. Çoğu kişi, sadece sakin ve rahat hissediyorlar.

Böyle basit bir egzersizin size verebileceği şeyler ne kadar harika! Gerçekten de, bir neşe, huzur, güç ve sevgi kaynağı. Özellikle kendini zayıf ve tükenmiş hisseden kimseler için çok etkili. Chakra nefes tekniği ile enerji sistemimizi güçlü enerjilerle yükleyebiliriz.

Chakra nefes tekniğini, değerli taşların, kolların ve renklerin titreşimleriyle birlikte kullanabilirsiniz. Daha önceki bölümlerde anlatılan yöntemleri uygularken, bilinçli olarak chakralar yoluyla enerjilerini alabilirsiniz. Bu

yöntem de ayrıca çok etkilidir.

Dinamik chakra nefes tekniğini de deneyebilirsiniz. Burada yavaş yavaş değil, hayal gücünüzü de kullanarak, güçlü ve hızlı bir şekilde, chakralardan nefes alıp veriyorsunuz. Söylenmesi gereken şu ki, bu özel enerjetik soluma biçimini uygulayan insanın içinde, büyük bir "ateş"i kıvılcımlandırması için çaba ve çalışma gerekir. Bazılarına göre chakraları temizlemenin ve canlandırmanın gerçek yöntemi budur, bazıları ise yönetime pek ilgi göstermezler. Burada da, her koşulda olduğu gibi, sizin için en iyi olanına yöneltecek olan iç sesinizi izleyin.

Bazılarınız *pranayama*'yı duymuş ya da onunla ilgili teknikleri uygulamış olabilir. *Pranayama* Sanskritçe "prananın efendisi olma" anlamına gelir. İçerdiği teknikler, chakraların enerji potansiyelini uyarır ve uyumlu bir hale getirirler. Fakat mümkünse yetkin bir öğretmenin rehberliğinde uygulanmalıdır. Hangi yöntemi uygularsanız uygulayın, her defasında, gösterilen çabaya değecektir.

Chakra Refleks Bölgesi Masajı

Çoğumuz, bedenin her bölgesinin ve her organ sisteminin bir refleks bölgesine sahip olduğunu uzun zamandan beri biliriz. En iyi bilinen refleks bölgeleri ayakta bulunur. Burada tüm organizma küçük alanlarda ya da

bölgelerde temsil edilirler. Bu refleks bölgeleri, onlara karşılık gelen organlarla sıkı bir ilişki içinde olduklarından, organ sisteminin baskıda olduğu ya da hasta olduğu zamanı belirtirler. (Üstelik, benzer refleks bölgesi sistemleri, ellerde, yüzde, kulaklarda ve gözlerde, burunda, kafada ve sırtta da bulunur.) Fakat ayaktaki refleks bölgesi sistemi yalnızca en iyi bilinen ve en çok kullanılan değil, aynı zamanda en basit ve en açıkça tanımlananıdır. Geleneksel ayak refleks bölgesi, terapisi özel bir baskı noktası masajından oluşur. Refleks bölgelerini şemalarla gösteren birçok kitap bulunduğundan, biz bu konunun daha fazla derinliklerine inmeyeceğiz.

Refleks bölgesi masajı ile ilgilenenler için yeni olan, yedi chakranın her birinin ayakta kendi bölgesi olduğu ve chakraların, bu noktalara yapılan masajlarla etkilenebileceğidir.

Başlangıçta, chakraları uyumlulaştırmanın bu kolay ama çok etkili yöntemi bizi de şaşırtmıştı. Birkaç doğru el hareketiyle chakranın durumunu açıkça değiştirebiliyorduk. Kişinin kendi ayağına masaj yapması da mümkündür fakat başka birisi tarafından masaj yapılması yalnızca daha etkili değil, daha keyiflidir de. İki kişinin sırayla birbirine uygulamaları en iyisidir. chakra bölgelerine masaj yapmaya başladığımızda, hangi tekniği kullanacağımızı bilmiyorduk. Bu yüzden, etkisini belirleyebilmek için, farklı gruplar üzerinde

çeşitli yöntemler denemek zorunda kaldık. Burada, Bodo'nun on yıllık deneyimi ve tüm masaj teknikleri hakkındaki pratik bilgisi çok değerlidir.

Bulgularımızın sonucu olarak, bir ışık ve dairesel hareketlerle incitmeden yapılan masajın en iyisi olduğunu gördük. Bilinen refleks bölgesi masajlarının aksine, biz yağlı bir krem de öneriyoruz.

İlk chakranın refleks bölgesine, 2-3 dakika masaj yaparak başlıyoruz. Unutulmamalıdır ki, chakra terapisi yalnızca fizik düzlemde değil, enerji düzeyinde de etkisini gösterir. Bu yüzden, refleks bölgesi terapisinde uygulandığı söylenen güce ihtiyacınız yok. Tek yapmanız gereken, dairesel hareketlerle hafif bir baskı uygularken sürekli ve hafif fiziksel teması devam ettirmektir. Masaj yaptıran kişi ayağını masaj yapana (masöre) doğru uzatmalıdır. Masaj yapılırken mümkün olduğu kadar rahat oturmalı ya da yatmalıdır. Masör, ayağa, zorlanmadan kolaylıkla ulaşabileceği bir yerde oturmalıdır. Bulduğumuz en etkili yol, aynı anda hem sağ ayak tabanındaki chakra bölgesine, hem de sol ayağın üstündeki aynı bölgeye masaj yapmaktır. Bu işlem, sağ ayağın üstünde ve sol ayağın tabanında tekrar ediliyor. Her zaman, masaj yapılacak bölgeye bağlı olarak bir, iki ya da üç parmakla yumuşak dairesel hareketler yapıyoruz.

Yine de, sizi katı masaj kurallarıyla sınırla-

mak istemiyoruz. Gerçekten önemli olan, masörün, aynı anda ayak üstündeki ve tabanındaki chakra bölgesine yumuşak bir masaj uygulaması ve 2-3 dakika sonra işlemi tersine çevirmesi.



Sağ Ayak

Sol Ayak

Bu şekilde, sırayla tüm chakra refleks bölgelerine masaj yapıyoruz. Masör, uygulama sırasında söz konusu chakraya konsantre olmalı ve parmaklarının baskısı hoş ve uygun olmalıdır. Masaj yapılan kimse ya tamamen gevşemeli ya da dikkatini chakraya vermeli-

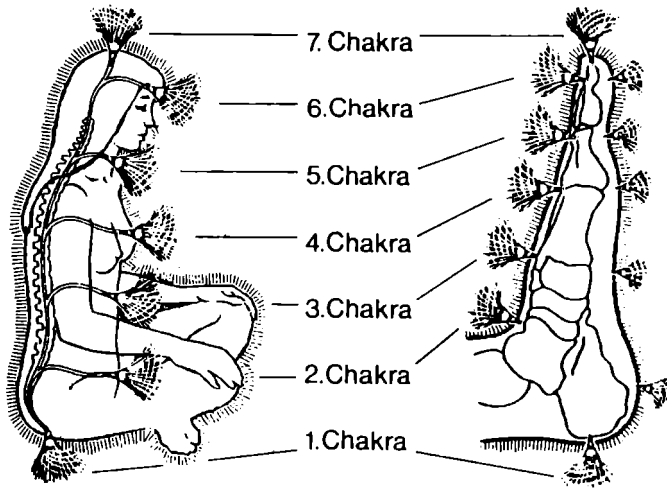
dir.

Deneme gruplarında sürekli olarak gördüğümüz şey, chakralara döndükleri yerde (*) refleks bölgesi masajı yapılırsa etkinin arttığıydı. Diğer bir deyişle, bir erkeğe masaj yaparken, birinci chakra saat yönünde, ikincisi saat yönünün tersinde, üçüncüsü saat yönünde vs. hareketler yapıyoruz. Kadınlar için de bunun tersi geçerlidir. (Chakraların dönüş yönleri, chakraların amacı ve işlevleri adlı bölümde açıklanmıştır). Bu işlem enerji akışını en iyi şekilde uyarıyor ve uyumlu hale getiriyor. Bazı durumlarda gördük ki, masaj sırasında ya da sonrasında, diğer terapi şekillerinden bildiğiniz belirli iyileştirici sonuçlar ortaya çıkıyor. Böyle tepkiler, hastalık belirtileri olarak görülmemelidir.

Bazı durumlarda ise, gülme ya da ağlama şeklinde duygusal boşalmalara da rastladık. Böyle tepkiler hiçbir şekilde bastırılmamalıdır. Çünkü fiziksel kendini düzenleyici anlamları vardır.

Chakra masajından sonra "hasta" bir süre dinlenmelidir. Bu sessiz süre içinde bedenimizi dinlemek çok ilginç olabilir. Değişen bir şey var mı? Şimdi nasıl hissediyorsunuz? Dengeme kavuştum mu?

(*) Chakranın dönen bir çark olduğunu hatırlayınız.



İki günde bir bu terapinin uygulanması çok etkili oluyor. Doğal olarak, chakra refleks bölgesi masajını, bu kitapta anlatılan diğer yöntemlerle birlikte kullanabilirsiniz. Bunun için değerli taş, renk, aroma ve ses terapileri en uygundur. Chakra refleks bölgesi masajı ayrıca yeni doğmuş bebekler ve çocuklar için de etkili olabilir. Deneme gruplarına katılanların çoğu bunu yaparken çok eğlendiler ve yarattığı etkiye şaşırdılar.



Tıkanmış Enerjileri Çözmek İçin Beden Hareketleri

Keith Sherwood, bloke chakra enerjilerini gevşetmek ve çözmek için bize aşağıdaki egzersizleri öğretti. Biz de buradan ona teşekkür etmek istiyoruz. Kendisi İnsan gelişimi, uyumlulaşması ve tedavisi üzerine mükemmel seminerler veriyor ve bu egzersizleri Hint Yoga geleneğinin eski bilgileri temelinde kuruyor.

Bu egzersizler, tüm organizmaya, farkedil-

lir biçimde yararlı ve dengeleyici etkiler getiriyor. Yere uzanmak, ya da sırtınız dik olarak, lotus pozisyonunda, topuklarınızın üstünde oturmak en iyisidir. Şimdi gözlerinizi kapayın ve yavaş yavaş sakinleşin. Nefesiniz rahat ve düzenli olmalı. Bazı kimseler, 10'dan geriye sayarak, her basamakta derin rahatlama düzeylerine inmeyi tercih ediyorlar.

Egzersiz 1: Kök chakranın kasılması

Sakin bir şekilde nefesinizi verin ve makat kasını içeri ve yukarı doğru çekerek leğen kemiği bölgesini kasın. Şimdi genital organları mümkün olduğu kadar kasın ve göbek bölgesindeki iç karını içeri doğru çekin. Egzersizin bu son başamağı, düz bağırsağı ve üreme organlarını yukarıya ve arkaya doğru çekmenize yardım eder.

Mümkün olan en fazla karın kasılmasına ulaştığınızda, başlangıç pozisyonuna dönmenden önce bu şekilde birkaç saniye kalmaya çalışın. Birkaç saniye dinlendikten sonra, ilk üç basamağı ve son hali iki kez tekrarlayın. Bilincinizi yalnızca kasılan bölgeye verirken birkaç dakika dinlenin. Bu egzersiz, birinci ve ikinci chakradaki tıkanıklıkları açar ve kundalini gücünü uyarır. Egzersizden sonra, bir enerji ve sıcaklık duygusu yaşanması normaldir.

Egzersiz 2: Diyaframın kasılması

(Diyafram, az ya da çok, göğsü üst karından ayıran bir kas ve sinir demetidir.) İç huzur ve rahatlık halinde kalmaya devam edin ve nefesiniz önceki gibi rahat ve düzenli olsun. Şimdi nefesinizi dışarı verin ve diyaframı göğüse doğru çekmeye çalışın. Bunu yaparken, üst karın organlarını omuriliğe doğru bastırın.

Kasılmayı birkaç saniye devam ettirmeye çalışın ve sonra gevşetin. Dinlendikten sonra işlemi tekrar edin. Dinlenirken dikkatiniz çalıştığınız bölge üzerinde olmalı. Genelde bir titreşim duygusu hissedilir ve bazı insanlar bir sıcaklık yaşayabilirler. Bu tepki, solar pleksüs chakranın enerjisiyle dolduğunu gösterir.

Bu egzersizle çözülen enerjinin bir bölümü, kalp chakrasına çıkar ve onu canlandırır. Eğer tamamen rahat kalırsanız ve içinizde olup bitenlere konsantre olursanız, derin bir iç huzur içinizde yayılacaktır. Birkaç dakikalık rahatlamadan sonra sıradaki egzersize geçin.

Egzersiz 3: Boynun kasılması

Burnunuzla nefes alıp verirken, omuzlarınızı yukarı doğru, boynunuzu içeri doğru çekmeye çalışın. Birkaç saniye bu pozisyonda kalın ve boyun bölgenize konsantre olun. Sonra gevşeyin. Hepsini üç kez daha tekrar

ettikten sonra bir süre daha gevşeyin.

Bu egzersiz boğaz chakrasındaki tıkanmış enerjileri gevşetir ve kafa ile kalp arasındaki bu önemli tüneli temizler. Enerji yeniden serbestçe akmaya başladığında boyun ve omuz bölgelerinde yoğun bir "parlaklık" hissedilecek ve bir iç güç, içtenlik ve kendine güven bilinci ortaya çıkacaktır. Bu egzersizler Yin ve Yang enerjilerini uyumlu bir hale getirirler.

Bu üç egzersizi sırayla yaparsanız, genel olarak tüm halinizde ani bir gelişme yaşayacaksınız. Fakat bu egzersizi çok fazla yapmaya dikkat edin. Sabah ve akşam birer kez, başlangıç için yeterli olacaktır.

Deneyim kazandıkça, egzersizleri bir sırada birkaç kez yapabilirsiniz fakat her zaman hissettiklerinizin farkında olun. Asla doğal iç sınırlarınızın ötesine geçmeyin. Onlar size ne zaman duracağınızı söylerler.

Bu egzersiz,biz de dahil birçok kimsenin günlük yaşamının kalıcı bir parçası oldu. Çünkü yalnızca birkaç dakika içinde kazandıklarımız çok fazla. Unutmayın, bu etkili egzersizlerle sizi ileriye götüren teorik bilginiz değil, yaptığınız günlük alıştırmalardır.

Evrensel Yaşam Enerejisinin İletilmesi

Bizi çevreleyen uzay *pranayla*, evrensel

yaşam enerjisiyle doludur. Bu yüzden, bu etkili kozmik enerjiyi doğrudan ve özel bir yolla kullanma isteği mantığa uyar. Bunun bir yolunu zaten chakra nefes tekniği ile ilgili bölümde açıklamıştık. Fakat yine de bu enerjinin hem tıkanıklıkları açmak, hem de ileri holistik gelişme ulaşmak için kullanıldığı başka ilginç ve etkili yöntemler de vardır. Bunlardan biri "Reiki"dir.

Bu doğal ve holistik terapi yöntemi, 19. yüzyıl ortalarında, birçok Doğu ve Batı ülkelerini bir Hristiyan rahibi olarak dolaşmış olan Japon doktor Mikao Usui tarafından (yeniden) keşfedildi. "Reiki" "evrensel yaşam enerjisi" demektir ve bu kozmik enerjiyi insanlara ileten bir terapi şeklidir. Terapist ya da Reiki'den geçen bir kimse yalnızca bir çeşit katalizör ya da kanal görevi görür. Kendi adına hiçbir şey yapmaz. Kozmik enerji onun ellerinden karşısındaki insana geçer. Bugün Reiki, en hızlı yayılan tedavi yöntemlerinden biridir. Birkaç yıl önce, onun hakkında, birkaç dile çevrilen ve birçok kez basılan (Reiki-Evrensel Yaşam Enerjisi- adında bir kitap yazdık. Reiki çok popüler oldu çünkü hem egzersizleri basit hem de çok etkilidir. İki hafta sonuruzunu vereceğiniz bir seminer öğrenebilirsiniz. Bu seminer sırasında, enerjiyi iletme yeteneği, tüm insanlarda bulunan tedavi kanallarını açan bir işlemle, öğretmeden öğrenciye geçirilir.

Reiki'yi çocuklar bile uygulayabilirler çünkü özel bir bilgi gerektirmez. Bu enerji, kendine has bir "zekâ"ya sahiptir, yani, doğrudan gerekli bölgeye, gerekli miktarlarda akar.

Bugün Reiki, tüm dünyada, amatörlerden tutun da tıp profesyonellerine kadar yüzlerce, binlerce insan tarafından uygulanmaktadır. Reiki enerjisi kendi chakranızı ve başkalarını uyumlulaştırmak için kullanılır.

Reiki enerjisi, insanda doğal olarak bulunan şifa kanallarından çıktığı için, içindeki ve çevresindeki yüksek enerjilere açık olan biri tarafından aktarılabilir. Bir öğretmenden bu yeteneği almamış olsanız bile, ellerinizin sükûnet ve rahatlama sağlayacağını hissediyorsanız, aşağıdakileri denemekte serbestsiniz.

Reiki'nin chakralarla ilgili pratik uygulamaları çok basit. Yalnızca, ellerinizi her enerji merkezine koyarak uyum sağlayan Reiki enerjisinin akmasını sağlıyorsunuz.

Yedi chakradan her biri, diğerleriyle sıkı bir ilişki içindedir. Reiki enerjisi aynı anda iki elinizden de aktığı için, chakralara yaşam enerjisi verip onları aynı anda hem uyumlulaştırır hem de dengelersiniz.

Eski Ahit'te ve Yahudi inancında derin bir sembolik anlama sahip olan yedi kollu şamdan (candelabra), chakralar arasındaki ilişkiyi çok iyi bir şekilde canlandırabilir. Burada

alevler chakraları temsil eder.



Yedi kollu "Chakra Şamdanı"

Görüldüğü gibi, merkezdeki alev (merkezî bağlantı fonksiyonuna sahip kalp chakrası) tüm diğer alevlerle ya da chakralarla sıkı bir

ilişki içindedir. Birçok eski gelenekte kalpteki enerji merkezine özel bir önem verilir. Biz de mümkünse, bunu her tedavi şeklinde kullanacağız. Reiki uygulayan birçok insanda gördüğümüz kadarıyla, yatmadan önce her iki ellerini de kalp çakralarının üzerine koyuyorlar ve bu pozisyonda uykuya dalıyorlar. Eğer kalp çakrasının özelliklerini getiştirmek istiyorsanız bu ideal bir Reiki tedavi yöntemidir.

Çizimde, hangi çakraların birbiriyle ilişki içinde olduğunu açıkça görebiliyoruz:

Kök çakrası, taç çakrasıyla;

Sakral çakra iç göz çakrasıyla;

Solar pleksüs çakra boğaz çakrasıyla

Çakraları denge haline getirmek için, enerjinizi aynı anda enerji merkezinin üstüne koyun; örneğin biri kök merkezdeyken diğeri taç çakrasında olsun. Artık çakraya çiftler halinde bunu uyguladıktan sonra, iki elinizi de kullanarak Reiki enerjisini kalp çakrasına iletin. Her durumda, elleriniz 3-5 dakika yerinde dursun. Çakra enerjilerinin dengelenmesini gözlemek harika bir duygu verir.

Bir sorun ya da hastalık halinde, yaşam enerjisine ihtiyaç duyan çakraları belirlemek için de yararlı olabilir. Çakralarla ilgili bölümlerde çakralara karşılık gelen bedenin bölgelerini anlatmıştık. Örneğin karaciğerde

bir sorun yaşıyorsa, listeye bir göz atarak karaciğerin solar pleksüs chakrayla ilişki içinde olduğunu görebiliriz. Bir elle bu chakrayı tedavi ederken diğer elle Reiki enerjisini karaciğere iletiriz. Daha önceden gördüğümüz gibi, kalp chakrası tüm sistemin merkezidir ve bu yüzden kalp chakrasını da diğerleri gibi dengelemek önemlidir.

Bu konu Reiki uygulayıcıları için temel bir bilgi olduğundan, burada daha fazla derinine inmeye gerek duymuyoruz. Umarız Reiki çalışmalarına karşı biraz içgörü kazanmışsınızdır ve bu terapi şeklini, tam sağlık ve iç uyuma basit ama etkili bir yöntemle ulaşmak isteyen insanlara tavsiye ederiz.

Kültürümüzdeki birçok insan doğanın yöntemlerinden çok teknik aygıtlara güvenme eğilimi içinde olduğu için, bazı terapistler hastalara kozmik enerji sağlayan bir dizi aygıt kullanıyorlar. Bu bakımdan, model piramitler ve orgon akümülatörleri özel bir değere sahiptir.

Piramidin kendine özgü şekli, kozmik enerjileri odaklar ve Reiki'ye benzer bir şekilde iletir. Bu yüzden, böyle modeller, bedenin bazı bölgelerine yerleştirilerek enerji sağlanabilir. Bugün böyle bir tedavi şekli için bulunan çeşitli piramitlerin hepsi de Gize'deki Keops piramidinin eğim açısına (51 °) göre kullanılır. En iyi sonuçlara ulaşmak için, her zaman piramidin köşelerinden birinin kuzey-

güney ekseninde bulunmasına dikkat edin. Tahta, demir, mermer, gümüş, bakır, seramik, alüminyum, karton, sentetik malzemeler ve değerli taşlardan yapılmış çeşitli boyutlarda piramitlerle çalıştık. Her zaman, kaya kristali, pembe kuvars ve ametistten yapılmış piramidleri tercih ettik. Belki de değerli taş terapisinde kullanabildiğimiz için kural olarak, piramit, bedenin istenen bölgesine 5-10 dakika süresince yerleştirilir. Bu şekilde odaklanan enerjilere chakralar çok olumlu tepkiler gösterirler. Anlatılan diğer terapi şekillerinde olduğu gibi, burada da, bilincinizi söz konusu bölgeye yönleltmelisiniz.

Son zamanlarda yayınlanan "Die Glükspyramide" adlı kitabında, piramit araştırmacısı Manfred Keppeler ilginç bir buluştan bahsediyor. Uzun araştırmalar ve hesaplamalar sonucunda, Keops piramidinin açısını Mısır için uygun olduğu fakat Avrupa ülkelerinde ideal açının 65° olduğunu bulmuş. Bu açıyla yapılan piramitler enerji potansiyelinde dikkate değer bir artışa yol açıyorlar.

Doğal tedavide kullanılan orgon akümülatörü, fazla ayrıntısına girmeden söz etmek istediğimiz bir aygıt. Baron von Reichenbach'ın (1788-1869) ileri sürdüğü "Odic Güç"ü doğrulamak ve pratik bir kullanım yaratmak için Wilhelm Reich (1897-1957) si tasarladığı bir aygıttır. İlk bakışta, orgon akümülatörü bir sandığa ya da kabine benzer.

Fakat duvarları farklı meteryallerden oluşturulmuş bir dizi tabakadan oluşur. Kabin kozmik enerjileri yoğunlaştırarak tedavi için kullanıma sunar. Kural olarak, hasta kozmik enerjiyle yüklenmek için bir süre kabinde oturur. Bu işlemle chakralara da enerji verilir. Başka bir yöntemde, orgon akümü lütöründe yüklenen pamuk topakları chakraların üstüne yerleştirilir veya yapışkan bir bantla sabitlenir. Önceden anlattığımız kineziyolojik kol testinin de gösterdiği gibi, bu yöntem bazı durumlarda şaşırtıcı derecede etkili olmuştur.

Eğer burada anlatılan yöntemlerden biri (ya da daha fazlası) ilginizi çektiyse deneyin; ve sonuçlarını görünce şaşıracaksınız.

Chakralar Bir İç Yolculuk

Şimdi anlatacağımız yolculuk, iç hayallerin ve deneyimlerin kapısını açacak olan yönlendirilmiş bir meditasyon şeklidir. Burada yazılanları kendiniz bir kasete kaydedebilirsiniz ya da eşinize veya bir arkadaşınıza okutabilirsiniz. Yavaş yavaş okumalı; cümlelerin arasında kısa boşluklar ve bazı durumlarda belirtildiği üzere daha uzun boşluklar bırakmalıdır. Bu yolculuğa arkadaşlarınızla birlikte çıkın. Sonradan deneyimlerinizi paylaşabilmek harika olacaktır.

Bu yolculuk öyle bir şekilde anlatılmıştır ki, özellikle bir chakra üstünde çalışmak isterseniz gerekli pasajları seçebilirsiniz. Durum ne olursa olsun, her zaman başlangıçta nefesinizi gözlemeli ve sonunda yaşadıklarınızı yansıtabilmek için kendinize biraz zaman bırakmalısınız. Bir aroma lambasının yumuşak kokusu ya da değerli taşların titreşimleri size bu yolculukta eşlik edebilirler. Bu deneyimi yoğunlaştırmak için yumuşak bir fon müziği de kullanabilirsiniz.

Tüm meditasyon süresi boyunca rahatsız edilmeyeceğinizden emin olmalısınız. Oda hoş bir şekilde sıcak olmalı. Rahatça uzanın ve bacak üstüne atmayın çünkü serbest enerji akışını engelleyebilir. (Lotus pozisyonu müstesna.)

Aşağıdaki meditasyon, chakraların açılmasını ve uyarılmasını sağlayacaktır. Bu kendiliğinden olacaktır. Sizin hesabınıza hiçbir çaba gerekmediğinden, hiçbir şey yapmak zorunda değilsiniz. Burada önerilecek olan hayalleri ve duyguları yaşamak için çabalamayın. Sadece gevşeyin ve ortaya çıkacak düşünce ve duyguların farkında olun. Burada yazılanlara entellektüel bir yaklaşım göstermeyin çünkü, olanlar, varlığımızın tamamen farklı bir düzeyinde gerçekleşiyor. Yolculuğa çıkmadan önce, her seferinde bu iç yaklaşımı hatırlayın.

İç yolculuğunuz sırasında, engellenmiş enerjilerin çözöldüğünü hissedebilirsiniz.

Bastırılmış duygular bilinçli farkındalığa erişebilir. Olanları kabullenin. Hiçbir şeyi dışlamayın. İçinizdeki doğal tedavi gücüne teslim olun.

Şimdi rahatça uzanın ve gözlerinizi kapatın. Her nefes verişinizde daha çok gevşeyin ve gittikçe daha derine, bir iç huzur haline girin.

● Şimdi farkındalığınızın, anüs ve cinsel organların arasında, aşağı doğru açılan birinci enerji merkezine yönelmesine izin verin. Bırakın farkındalığınız orada, bir süre herhangi bir niyeti veya amacı olmadan, beklentilerden uzak, dolaşsın. Farkındalığınız kök çakranızı yavaşça uyarır. Yavaş ve sürekli dairesel bir hareket hissedersiniz, ılık bir enerji akışı. Bu akışın merkezinden berrak, kırmızı ışıklar çıkmaya başlar. Dalgalarla, birinci çakranız enerjisini bedeninize, onu her hücreye taşıyan ve huzur dolu sıcaklık ve yaşam veren kanınıza yayar. İçinizdeki bu sessiz gücün dalgalarına tamamen teslim olun.

Şimdi kök çakranızın yukarı doğru daha fazla açıldığını ve yeryüzünün taze yaşam enerjisini bedeninize getirdiğini hissediyorsunuz. Bu enerjiyi, kaynağına yani kendi kök çakranız kadar yoğun kırmızı ışıkla parlayan dünyanın merkezine kadar takip edin. Toprak Ana'nın kalbinden farklı tabakalardan geçerek yükselen sürekli bir enerji akımı var-

dır. Bedeninize birinci chakra yoluyla girer. Toprakta bulunan bu gizli gücü yaşayın.

Kendi bedeniniz de bu güç tarafından yapıldı ve sürekli olarak bu güçle besleniyor ve yaşıyor. Yine aynı enerji, gezegenimizin sınırlarını oluşturdu, yeryüzünde yaşayan sayısız bitkiye, hayvana ve insana yaşam verdi. Siz bir bağla dünyaya ve onun yaratıklarına bağlısınız. Yaşam gücü şu anda sizin üzerinizden geçiyor. Yaşayan yeryüzünün bu çemberleriyle korunmuş bir şekilde, onun besleyici ve iyileştirici enerjilerine teslim olun.

Bu iç yolculuk bittiğinde, sürekli kök chakranıza akan bu bitmez tükenmez kaynakla temas halinde kalacaksınız. Yaşamdaki durumunuz sakin ve dingin olacak ve siz bu harika gezegene, yani evinize karşı minnettarlık ve sevgi duyacaksınız.

● Yeryüzünün nabzıyla atan güç üzerinizden akmaya devam ediyor, farkındalığınızın derece derece sakral chakraya sürüklenmesine izin verin. Yeri göbeğin bir parmak kadar altındadır ve ileri doğru açılır. Beklentisiz ve amaçsızca, sadece bu alanın farkında olun. Farkındalığınız ikinci chakranızı uyarır. Kök chakradakinden daha canlı bir akışa sahip olan dairesel bir hareket hissedersiniz. Ilık su girdabı gibidir, akan enerejinin dönen ve dans eden hareketi. Merkezinden açık portakal rengi bir ışık büyümeye başlar. Akışın her dönüşüyle, bu ışık daha da yoğunlaşır. Dalga-

lar açılarak bedeninizi genişleyen dairelerle doldurur. Kanınızın ve saflaştırıcı lenf sisteminizin akışıyla karışır. Bedeniniz şimdi tek bir yaşam enerjisi akışıdır...

Ve enerji akışı hala genişliyor, derinizin gözeneklerinden geçiyor, sizi çevreliyor ve bu zarif gücüyle sizi yıkıyor. Oyun oynarmış gibi sizi okşayarak, onun çocuğuymuşsunuz gibi hafifçe sallayarak yaşamınızı devam ettiriyor. Bu Yaşam suyunun okşayan ve beşik gibi sallayan hareketine teslim oluyorsunuz. Beden ve ruh düğümlerini çözüyorlar ve git-tikçe daha fazla miktarda saflaştırıcı yaşam gücü emiyorlar. Tıkanmış kanallar açılıyor, unutulmuş anılar ve duygular uyanıyor. Her yönden size doğru yeni bir yaşam akıyor...

Ve yine hâlâ yaşamın akışı genişliyor, şefkatli sıcak suların sınırsız okyanuslarına dönüşüyor, sizi sevgiyle besliyor. Üstünüzdeki gök kubbeye bir bakın. Ufuktan görkemli bir sabah güneşi doğuyor, gökyüzü altın rengi ışıklarını yayıyor. Yeni bir dünyada ilk sabahı yaşıyormuş gibi hissediyorsunuz. İçinizdeki kabaran mutluluk dalgaları, yaşamın her yerine ulaşıyor, yaratılmış her şeye ve her varlığa dokunuyor. Ta içinde bilirsiniz ki, tüm yaratılış üzerinden akan bu aynı yaşam gücü, sizin üzerinizden de akıyor. İçinizdeki yaşam tüm yaşamla karışmaya başlıyor. Güvenle, onun akışına teslim oluyorsunuz.

Bu yolculuk artık bittiği zaman, içindeki

yaşam kaynağıyla sonsuza dek bağlanmış olacaksınız. Yaratılış'ın doğurucu güçlerine, içinde akan ve çevrenizi saran yaşam mucizesine açık olacaksınız.

● Yaşam suyu üzerinizden akarak bedeninizi ve ruhunuzu doldururken, siz şimdi dikatinizin üçüncü enerji merkezinde dolaşmasına izin verin. Göbeğinizin beş santim kadar üstünde öne doğru açılır. Farkındalığınızı yavaşça solar pleksüs chakranızı kişisel gücünüzün temelini ve kaynağını uyarır. Şimdiki hali nasıl olursa olsun, onu olduğu gibi kabul edersiniz. Sizin bu kabullenmeniz üçüncü chakranızı daha da çok rahatlatır...

Dairesel bir sıcak enerji akışıyla dönmeye başlıyor. Az sonra dönme hareketiyle birlikte merkezinden altın rengi sarı bir ışık çıkıyor. Yükselen güneşin ışığı gibi bedeninizi sakinleştirici parlaklığıyla dolduruyor. Bu altın rengi sıcaklık içinize de dokunuyor. Tamamen rahatlamış ve huzur içinde, bu ışığa teslim oluyorsunuz. Işık, ruhunuzun en karanlık noktalarına kadar inerek parlaklık ve berraklıkla dolduruyor. Gölgeler ve gerilimler çözülüyor. Bu aydınlatıcı ışık, bedeninizin merkezinden tüm varlığınıza yayılıyor ve sonunda içinde yalnızca huzur güç ve bereket kalıyor.

İçten yayılan bu altın rengi ışınlar, sizi parlak bir ışık halkasıyla sararak dünyaya ulaştırıyor. Üçüncü chakranız bir güneşe dönü-

şüyor.Tükenmez bir hayat bağışlayıcı sıcaklık, güç ve ışık kaynağı oluyor...

Bu yolculuktan döndüğünüzde yaşamınızı iç merkezden, ışık, huzur ve enerji merkezinden düzenleyeceksiniz. İçinizdeki ışık, dünyaya yayılacak, tüm oluş düzeylerindeki bolluk ve ışığı çekecektir. Çevremizdeki bitkiler, hayvanlar, insanlar ve herşey için bir ışık merkezi olduğunuzu kabul edeceksiniz.

İçinizdeki güneş, sıcak ışıklarını yayarken sürece, farkındalığınızın yavaş yavaş dördüncü chakranızda dolaşmasına izin verin. Göğsünüzün ortasında kalbinizle aynı hizada, öne doğru açılıyor. Farkındalığınız kalp chakranızı uyarıyor. Çevresi yeşil bir aura ile kaplı pembe renkli bir parlaklık, yavaş yavaş hafif ve yumuşak titreşimlerini yayıyor. Saydam yaprakların ortasında ışıktan yapılmış zarif bir çiçeğe benziyor.

Bu çiçeğin ortasında, enerji hafifçe dönmeğe başlıyor. Dikkatinizi bu harekete topladığınızda, çiçeğin gittikçe daha fazla açıldığını hissediyorsunuz. Kalbinizdeki bu çiçekten yayılan sevgi dolu titreşimler, sizi sevgi ve uyumla kucaklıyor. Bir meleğin ellerinde taşındığınızı ve en derin sevgi özleminizde tamamen anlaşıldığınızı hissediyorsunuz. Bu sevgi dolu şefkate memnuniyetle teslim oluyorsunuz...

Kalbinizin merkezinden derin bir mutlulu-

ğün, bir gülümsemenin bir iç huzurun fışkırdığını hissediyorsunuz. Harika yatıştırıcı bir müzik gibi. Tüm bedeninize yayılan dalgaları kendi müziğiyle uyanıyor. Ruhumuzun derinliklerine girerek onu sevgi ve uyumla dolduruyor. Çevrenizi kaplayarak, yaratılışın derinliklerine ulaşıyor...

Ve yine her tarafınızdan, bir cevap gibi duyulan müzik, kalbinizin müziğiyle kaynaşarak mükemmel bir senfoni oluşturuyor. Yeni bir gerçeklik düzeyinin kapılarını açıyor. Bir sevgi ve mutluluk titreşiminin yaşamdaki her şeyi kapladığını fark ediyorsunuz. Tüm yaratılışa bağlı olarak, bu ilahi sevginin müziğinde siz de titreşiyorsunuz.

Bu yolculuktan geri döndüğünüzde, asla yeniden yalnız olmayacaksınız. Kalp chakranız yoluyla, herşeyin en derin oluşuyla birleşmiş olacaksınız.

● Kalbinizin müziği hâlâ içinizde titreşirken, farkındalığınız, öne doğru açılan boğaz chakranızda dolaşsın. Bu bölgeyi beklentisiz, amaçsız ve niyetsizce, sadece farkedin. Farkındalığınız boğaz chakranızı uyarır. Onun titreşimi, yarı saydam, açık mavi bir ışığa yol açar. Bu, gökyüzünün maviliğinin titreşimidir. Şimdi bu parlak titreşimin genişlemesine ve tüm varlığınıza doldurmasına izin veriyorsunuz.

İçinizdeki yaşam her zamankinden daha

çok genişliyor ve parlaklaşıyor, sonunda gökyüzü gibi sınırsız oluyorsunuz. Aynı sınırsız uzayı tüm yıldızların, gezegenlerin ve güneşlerin var olmasına izin verdiği gibi, siz de iç ve dış dünyanızda var olan herşeyle uzlaşıyorsunuz. Şimdi, yaşamın dansı oluşunuzun harika sonsuzluğunda açılıyor.

Herşeyi olduğu gibi kabul ediyorsunuz, herşeyin gelip geçmesine izin veriyorsunuz. Bilincin bu sonsuz özgürlüğünde siz bir bütünsünüz. Parlak bir mutluluk dalgası içinizdeki sınırsız boşlukta titreşiyor. İçeride dinginlik var. Tamamen sessizsiniz, boşluğun sonsuzluğunu dinliyorsunuz. Ruhunuz tarafından alınan tüm mesajlara karşı bir köprü olmanıza izin veriyoruz.

Bu yolculuktan geri döndüğünüzde, içinizdeki gökyüzünün parlak genişliğini taşımaya devam edeceksiniz. Kendinizi ne kadar çok kabul ederseniz, enerjilerin özgürce dışarı çıkabilmelerine o kadar izin verirsiniz.

● Açık ve berrak sonsuzluk içinizde ortaya çıkmaya devam ederken, farkındalığınızın üçüncü göz chakraya doğru ilerlemesine izin verin. Kaşlarınızın arasında ve biraz üstünde öne doğru açılır. Bu bölgeye amaçsızca ve niyetsizce dikkat edin.

Koyu mavi ışığın titreşimi sizi daha alıcı ve sakin yapıyor. Bu sesiz maviliğe gittikçe daha derinden dalıyorsunuz. İçinizdeki ses-

sizlik büyüyor. Düşünceler geride kaldı. Tüm bilinciniz bu sessiz ışığın huzur dolu titreşimlerine doyuyor. Oluşan bu derinliğinde, tüm yaratılış ile olduğu gibi sizinle de bütünleşmiş olan Evrensel Ruh'la bağlanıyorsunuz. Tüm kavramların ve düşüncelerin ötesindeki kozmik bilincin sınırsız bilgisine açılıyorsunuz.

Bu yolculuktan geri döndüğünüzde, yaşama yaklaşımınızda, artmış bir farkındalık, sessiz bir açıklık ve dünyanın tüm olgularının dış görünüşlerinin ardında gizli gerçeklere karşı bir anlayışla dolu olacaksınız.

● Derin sessizlik içinde titreşmeye devam ederken, bilinçli farkındalığınızın şimdi kafatasınızın ortasından yukarı doğru açan taç chakranıza yönelmesine izin verin. Farkındalığınız, burada bir süre amaçsız ve niyetsizce gezinsin. Dikkatiniz yavaşça ve yumuşakça bu kapıyı açtığında, ortaya parlak ve saydam bir mor ışık çıkar. Kutsal bir kralığa, bir mor ışık tapınağına girmişsiniz gibi. Ve buradan, tüm renkleri saran yeni bir beyaz ışık boşalarak mor tapınağı dolduruyor. Bir duş gibi, mutluluğu üstünüze akıyor. Her gözeneginiz onu alabilmek için açılıyor ve sonunda varlığınız açılarak, doyana kadar bu parlak ışığı emiyor.

Bu ışık ne sınırbilir, ne de zaman. İçinizde ve tüm Yaratılış'ın kalbinde parlamayı her zaman sürdürdüğünü farkediyorsunuz. Bu mü-

kemmel ışıkta, her yerde var olan İlahi Oluş ile birsiniz. Tam bir sessizlikte titreşirken tüm müziği de içeriyor. Güneşin doğuşundan önceki sessiz an gibi, tüm sonsuz basamaklarında ve eşitlerinde Yaşamın dersini içeriyor. İsteklerden ve ihtiyaçlardan kurtuluş olarak, bu ışıkta huzur bulun. Burası sizin eviniz. Ylculuğunuzun amacına ulaştınız.

Artık, bu ışığın bir bölümü her zaman içinizde parlayacak. Yaşamınıza ve dünyanıza yayılacak.

Bu saydam beyaz ışık hâlâ içinizde bulunurken, farkındalığınızın tekrar ta chakrasına dönmesine izin verin. şimdi görüyorsunuz ki, renksiz ışık kendini parlak bir morun titreşimine dönüştürüyor. Farkındalığınızın nc göz chakrasına yönelmesine izin verin. Burada da, renksiz ışığın, koyu bir maviye dönüştüğünü görüyorsunuz.

şimdi farkındalığınız boğaz chakrasında dolaşıyor. Saf, renksiz ışık, açık mavi titreşimlere dönüyor. Farkındalığınızın kalp chakranıza sürüklenmesine izin verin. Burada, renksiz ışığın kendini yumuşak bir pembeye ve açık bir yeşile dönüştürdüğünü görüyorsunuz.

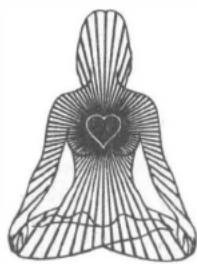
Yavaşça, farkındalığınızı solar pleksüs (güneş sinirağı) chakranıza yönlendirin. Burada parlak bir portakal renginin titreşimlerine dönüşüyor.

Son olarak kök chakranıza doğru ilerleyin. Burada renksiz ışık açık bir koyu kırmızıya dönüşüyor.

Sizi Yaşam'ın bütünlüğüyle birleştiren renksiz ışığın renkli titreşimlerinde bir süre dinlenin. Bu yolculuktan geri döndüğünüzde, yaşadığınız bütünlük, güç, ışık ve sevgi içinizde kalacak ve yaşamaya devam edecek. Sizi ve dünyanızı zenginleştirecek. Bunun kendiliğinden olmasına izin verin.

Şimdi dikkatinizi tamamen bedeninize verin. Derin nefesler alın ve verin. Şu ana geri döndüğünüzü hissedene kadar bir kaç kez bedeninizi gerin. Gözlerinizi açmadan önce kendinize biraz zaman tanıyın.

Ne zaman isterseniz bir yolculuğa daha çıkabilirsiniz, fakat bu deneyimleri sindirmesi ve uyum sağlaması için ruhunuza zaman tanıyın. Her yolculuk biraz farklı olacaktır. Düzenli olarak denerseniz, deneyimleriniz zamanla daha derin ve açık olacak, günlük yaşamınızda daha büyük bir rol oynayacaktır.



Chakralar ve İlgili Etmenler

Chakra	İsim	Sembol	Bulunduğu Yer
1. Chakra	Muladhara, Kök Merkez, Temel Chakra	4 Yapraklı Lotus 	Anüs ve genitaler arasında, kuyruk-sokumu bağlı, aşağıya doğru açılır.
2. Chakra	Savadhithana Chakra, Sakral Chakra ya da Çapraz Merkez	6 Yapraklı Lotus 	Saccum üst bölgesinde, kasık tüyle-rinin bittiği yerde öne doğru açılır.
3. Chakra	Manipura , Solar Pleksüs Chakra ya da Göbek Merkezi, Dalak, Mide, Karaciğer Chakrası	10 Yapraklı Lotus 	Göbeğin iki parmak yukarısında, öne doğru açılır.
4. Chakra	Anahata Chakra, Kalp Chakrası ya da Yürek Merkezi	12 Yapraklı Lotus 	Göğüs merkezi, öne doğru açılır.
5. Chakra	Vishddha Chakra, Boyun ya da Boğaz Chakrası, İletişim Merkezi	16 Yapraklı Lotus 	Köprücük kemiğiyle gırtlığın arasında, öne doğru açılır.
6. Chakra	Ajna Chakra, Kaş Chakrası, Üçüncü Göz, Bilgelik Gözü, İç Göz Chakrası	96 Yapraklı Lotus 	Burun hizasında, kaşların bir parmak yukarısındaki alın merkezi, öne doğru açılır.
7. Chakra	Sahasrara Chakra, Taç Chakra, Doruk Merkezi ya da 1000 Yapraklı Lotus	1000 Yapraklı Lotus 	Kafanın en üst noktasında, yukarıya doğru açılır.

Chakralar ve İlgili Etmenler

Chakra	Temel Prensip	Duyu	Renk
1. Chakra	Fiziksel İrade	Koklama	Canlı Kırmızı
2. Chakra	Yaratıcı Üreme	Tatma	Portakal (Turuncu)
3. Chakra	Varlığın Şekillen- mesi	Görme	Sarı-Altın Sarısı
4. Chakra	Kendini Adama	Dokunma	Yeşil, Pembe, Altın Sarısı
5. Chakra	Oluşun Titreşimi	İşitme	Açık Mavi
6. Chakra	Oluşun Bilgisi	Tüm Duygu- lar ve Duyu- üstü Algıla- ma	Lâcivert, Ayrıca Sa- rı ve Mor
7. Chakra	Saf Oluş		Mor, Beyaz, Altın Sarısı

Chakralar ve İlgili Etmenler

Chakra	Burç ve Gezegenler	Değerli Taşlar	Element
1. Chakra	Koç/Mars, Boğa, Akrep/ Plüton, Oğlak/Satürn (Ayurvedik Öğretilerde: Güneş)	Akik, Kantaşı, Grena (Lâl), Kırmızı Mercan, Yakut	Toprak
2. Chakra	Yengeç/Ay, Terazi/Venüs Akrep/Plüton	Kırmızı Akik, Aytaşı	Su
3. Chakra	Aslan/Güneş, Yay/Jüpiter, Başak/Venüs, Satürn	Kaplan Gözü, Amber, Sarı Topaz, Sitrin,	Ateş
4. Chakra	Aslan/Güneş Terazi/Venüs, Satürn	Kunzite, Zümrüt, Yeşimtaşı, Pembe Kuvars, Turmalin	Hava
5. Chakra	İkizler/Merkür, Mars, Boğa/ Venüs Kova/Uranüs	Akuamarin, Turkuaz, Kadıköy taşı (chalcedony)	Esir
6. Chakra	Yay/Jüpiter, Kova/Uranüs, Balık/Neptün	Lapis Lazuli, İndigo Safir, Sodalit	
7. Chakra	Oğlak/Satürn, Balık/Neptün	Ametist, Kaya Kristali	

Chakralar ve İlgili Etmenler

Chakra	Bedenle İlgili Bölge	Duyu	Renk
1. Chakra	Katı olan herşey: Omurga, kemikler, dişler, tırnaklar, bacaklar; anüs, bağırsaklar, kan	Böbreküstü bezleri	Adrenalin, noradrenalin
2. Chakra	Leğen kemiği bölgesi, üreme organları, böbrekler, mesane, tüm sıvılar: Kan, lenf sıvısı	Üreme bezleri, yumurtalık, prostat bezi, husyeler	Östrojen, testosteron
3. Chakra	Sırtın altı, karın boşluğu, sindirim bölgesi, mide, karaciğer, dalak, safra kesesi	Pankreas (karaciğer)	İnsülin (safra kesesi)
4. Chakra	Sırtın üstü, kalp, göğüs kafesi ve boşluğu, akciğerin altı, kan, dolaşım sistemi, deri, eller	Timüs bezi	Timüs hormonu (henüz bilimsel olarak çözülmemiştir)
5. Chakra	Akciğer, bronşlar, yemek borusu, ses telleri, boğaz, ense, çene, alt çene	Troid bezi, paratinoid bezi	Tiroxin
6. Chakra	Beyincik, kulaklar, burun, sinüsler, gözler, sinir sistemi, yüz	Hipofiz	Vasapressin (hipofizin antidiüretik hormonu)
7. Chakra	Beyin, kafatası	Epifiz	Serotonin (entaramin)

Chakralar ve İlgili Etmenler

Chakra	Müzik Şekli	Ses	Nota
1. Chakra	Çok ritmik vurucu ritm	Uzun "oğl"	Do
2. Chakra	Akıcı müzik (halk dansları, dans müziği)	Kısa "o"	re
3. Chakra	Ateşli ritimler, orkestra eserleri	Uzun "o"	mi
4. Chakra	Klasik müzik, New Age, yankılı sesler	"a"	fa
5. Chakra	Armonik müzik, ruhani dinî ve meditasyona uygun dans, New Age, yankılı sesler	"e"	sol
6. Chakra	Doğu ve batı klasik müziği, kozmik bölgelerin sesleri, New Age	"i"	La
7. Chakra	Sessizlik	"m"	Si

Chakralar ve İlgili Etmenler

Chakra	Mantra	Doğa Deneyimi	Renk
1. Chakra	LAM	Gün batımı, şafak, serin toprak	Sedir, karanfil
2. Chakra	VAM	Ay ışığı, bereketli sular	Ylang-ylang yağı, sandal ağacı
3. Chakra	RAM	Güneş ışığı, olgun başak tarlası, ayçiçekleri	Lavanta, biberiye, bergamut
4. Chakra	YAM	El değmemiş doğa, pembe gökyüzü	Gül yağı
5. Chakra	HAM	Mavi gökyüzü, suda gökyüzü yansımaları, dalgalar	Adaçayı, Okalipüs
6. Chakra	KSHAM	Gece gökyüzü	Nane, yasemin
7. Chakra	OM	Dağların tepesi	Günlük, lotus

Chakralar ve İlgili Etmenler

Chakra	Temel Prensiptir	Dişil Dönüş	Eril Dönüş
1. Chakra	İlksel yaşam enerjisi, temel güven, yeryüzüne ve maddi dünyaya bağlılık, denge	Sol 	Sağ 
2. Chakra	İlk duygular, yaşam akışı, şehvet, erotizm, yaratıcılık, korku ve heves	Sağ 	Sol 
3. Chakra	Kişiliğin ortaya çıkması, duygularla ve deneyimlerle uğraşma, kuvvet ve bolluk, bilgelik	Sol 	Sağ 
4. Chakra	Kalbin niteliklerinin ortaya çıkması, sevgi, şefkat, paylaşma, kendini adanma, iyileştirme	Sağ 	Sol 
5. Chakra	İletişim, yaratıcı ifade, açıklık, genişlik, bağımsızlık, esin, oluşum, sübtıl olan	Sol 	Sağ 
6. Chakra	Tanırna, sezgi, iç duyguların gelişimi, zihinsel güçler, kişinin iradesini yansıtması	Sağ 	Sol 
7. Chakra	Mükemmellik, iç gözlemlerle erişilen en yüksek bilinç, evrensel bilinç	Sol 	Sağ 

Chakralar ve İlgili Etmenler

Chakra	Yoga Şekli	Pozitif Güç	Uyku Şekli
1. Chakra	Itatha Yoga, Kundalini Yoga	Dengeleyen, sağlamlaştıran	Yüz üstü 10-12 saat
2. Chakra	Bhakti Yoga	Saflaştıran ve akışı sağlayan	Doğum öncesi pozisyonunda 8-10 saat
3. Chakra	Tantra Yoga	Değiştiren, şekillendiren, saflaştıran	Sırt üstü 7-8 saat
4. Chakra	Karma Yoga	Açııcı, bağlayıcı	Sol taraf üstünde 5-6 saat
5. Chakra	Mantra Yoga	İletişim ve yayılım	Sağ ve sol taraf üstünde değişerek 4-5 saat
6. Chakra	Jnana Yoga Yantra Yoga	Tanıyan	Derin ve yarı uyanık uyku, yaklaşık 4 saat
7. Chakra		Aşkın (transandant)	Sadece yarı uyanık uyku

Chakralar

Hakkında Bilmek İsteddiğiniz Herşey



Sanskritçe'de "çark" ya da "ateş çemberi" anlamına gelen chakralar bedenimizdeki enerji merkezleridir.

Bedenin fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal fonksiyonlarını yerine getirebilmek için ihtiyaç duyduğu enerjilerin dağılımı chakralar tarafından gerçekleştirilir.

"Chakra El Kitabı" chakraların:

- Ses terapisi
- Renk terapisi
- Değerli taş terapisi
- Aroma terapisi
- Yoga tekniği



konularında nasıl kullanıldığını anlatıyor



ARITAN YAYINEVİ

